iyi bir yaşamın sırları

kitabın orjinal adı : أسرار الحياة الطيبة

tercüme ve hazırlayan : marvel … potter

—--

Giriş

Bu kitap insan ruhunun derinliklerine ve düşünürlerin ve hayat öğretmenlerinin zihinlerine bir yolculuktur. Yüzyıllar boyunca bilge .adamların fikirlerinin bir karışımıdır

Bu kitap, insanın geçmişin duvarları arasında ya da geleceğin yanılsamalarında yaşamak yerine, an be an benliğini yaşamasını sağlamak için yaşadığı acı deneyimlerin, bilinmezliğin yarattığı kaygı ve korku duygularından kurtulmak için verdiği zorlu bir çabanın .ürünüdür

Bu kitap sevgiyle, yaşam sevgisiyle, bütün yaratıklara duyulan sevgiyle, insanlara duyulan sevgiyle, bütün insanlara, özellikle de iyi

insanlara duyulan sevgiyle, yenilenlere ve kalbi kırık olanlara duyulan sempatiyle ve sefil bir balıkçılık gezisinden dönen balıkçılara duyulan .acımayla ilgilidir

Bu kitap, geleceğe dair umut besleyen üzgün ruhlar için bir teselli. .Umut gecikirse, teselli cömert bir Rabbin koynunda ahirettedir

Hayat bir dersler dizisidir, bir ders diğerine yol açar ve başarı, karanlığın kalbinden şafak doğduğu gibi, başarısızlığın kalbinden de .doğar

Hayatın önümüze çıkardığı her şeyle, kendi içimizde var olduğunu hiç bilmediğimiz güçlü yanlarımızla başa çıkmanın bir yolunu birlikte .aramaya başlayacağız

Dinler, yaşama saygıyı, kalbi arındırmayı, insan ruhunda huzuru yaymayı, insan ile evren arasındaki uyumun tezahürlerini .derinleştirmeyi amaçlar

Tanrı bize insan sıcaklığının zenginliğini bahşetmiş. Bunu sevdiklerimize verelim ve bize kat kat fazlasıyla geri dönecektir. Gül .ekersek, rengarenk bir bahçemiz olur

Bu kitabı okuyan herkesle buluşup onlara yürekten teşekkür etmeyi .ve onlara güzel sevgi sözcükleri iletmeyi umuyorum

Pencere

Bir sabah, genç çift kahvaltıya otururken, karısı pencereden yeni komşularının çamaşırlarını astıklarını gördü. Kocasına, "Çamaşır ipine asılmış şu çamaşırları görmüyor musun? Temiz görünmüyor. Kesinlikle çamaşırlarını nasıl yıkayacaklarını bilmiyorlar." dedi. Ertesi sabah, karısı aynı manzarayı gördü ve kocasına, "Çamaşırlar da kirli görünüyor. Kötü bir sabun kullanıyor olmalılar." dedi. Karısı her sabah komşularının çamaşırlarına bakıp kocasının önünde eleştiriyordu. Bir gün, her zamanki gibi, karısı uyandı ve pencereden çamaşırlara baktı. Çok bembeyaz buldu. Kocasına, "Sanırım çamaşırlarını nasıl yıkayacaklarını öğrendiler. Şunlara bak, çok parlak ve beyazlar." dedi. Kocası, "Bu sabah erken kalktım ve penceremizi temizledim. Çok kirliydi. Bu yüzden komşularımızın çamaşırlarının durumunu gördün." .diye cevap verdi

Mizah bu hayattaki en ciddi şeylerden biridir. Anonim düşünür

Seksen yaşındayım ve uyandığımda hayatımın beni kendimden çok uzağa götürdüğünü gördüm. İnsanları ve şeyleri mükemmel kılmak

için çok çabaladım ve uğraştım ama çabalarım boşunaydı; ne şeyler değişti ne de insanlar istediğim gibi oldular. Eskiden şeylere ve olaylara çok ciddi bakardım, her şeyi tam bağlamına oturturdum ve söylediğim her kelimeyi ve yaptığım her hareketi hesaplardım. Geri döndüğümde bunun iyi bir nedeni vardı ve hayatımdaki her şey plana .göre gidiyordu

Sonradan kendimi yeniden gözden geçirip tekrar bakmanın daha iyi olduğunu keşfettim, böylece dünyaya doğru şekilde bakabilirim. Sebepsiz yere gülmenin endişeleri uzaklaştırdığını ve ruhu üzüntüden kurtardığını keşfettim. Aradım ama gülmek için pek çok sebep bulamadım, bu yüzden sebepsiz de olsa gülmeye karar verdim, sebepler sonra gelebilir. Ben sebepsiz yere ve bedava güldüğümde birçok insanın güldüğünü keşfettim. Dünyanın da benimle birlikte güldüğünü gördüm ve her şey kolaylaştı ve hayata layık oldum. Kendimi, yaşımı ve etrafımdaki bütün insanları sevdim. Arkadaşlar, eğer herhangi biriniz beni sebepsiz yere gülerken görüyorsa, yemin .ederim ki deli değilim

.Affetme, şefkat ve empati duygularını geliştirin

.Kolay olmayacak ama gelişim açısından önemli olacak

Tanrı bana bir hayat dilimi daha verseydi, yıldızlara çizer," gözyaşlarımla çiçekleri yıkar ve kalbimden tüm kinleri silerdim. Tüm insanları sever ve kalplerinin başkalarına karşı sadece sevgi ve saflık .barındırmasını talep ederdim

Tanrı bana bir hayat dilimi daha verseydi, daha az uyur ve daha çok“ rüya görürdüm. Dondurmanın tadını daha çok çıkarırdım, sade kıyafetler giyerdim, vücudumu güneşe atardım ve kendimi tamamen ışınlarına maruz bırakırdım. Tüm kinlerimi bir buz parçasına yazar ve güneşin onları eritmesini beklerdim. İnsanlara onları sevdiğimi söylemeden bir gün bile geçirmemeliyim. Her erkeği benim en sevdiğim kişi olduğuna ve her kadını da ilk arkadaşım olduğuna ikna ederdim. Bir çocuğa kanatlar verir ve onlarla uçmayı öğretirdim. Erkeklere ancak sevmeyi bıraktıklarında yaşlandıklarını temin ”.ederdim

Nobel Edebiyat Ödülü sahibi Gabriel García Márquez

Kininizi bir buz parçasına yazın

Mükemmel insan, su gibidir, şeylerin arasında akar ve hedefe doğru“ dengeli, sakin ve kararlı bir şekilde ilerler. Hiçbir şey ondan daha narin değildir, ancak hiçbir şey onunla güç ve sağlamlıkta boy ölçüşemez. Alçak yerlerde yer alsa da, yaşamın kalbidir, her canlı şeye girer, ”.ancak gözle görülemez

Lao Tzu

Ona çok hayrandım. Onu kolayca ve kalbinin derinliklerinden gülerken buldum. Sabahın erken saatlerinden itibaren sanki neşeli bir festivale katılacakmış gibi gününü kutluyor. Hayatını zenginlik, derinlik, büyüme ve gelişmeyle dolu heyecan verici bir macera olarak görüyor, bir yük olarak değil. Gününü mümkün olduğunca güzel ve insanca geçirmeye, etrafındaki ve içindeki şeylerden daha büyük iyiliği aramaya kendini adamıştır. Onu her zaman az, küçük ve çok, çok arasında orta bir konumda bulacaksınız. Hayat nehriyle birlikte akar, hayatını huzur, mutluluk ve hayatın ona sunduğu tüm nimetler için büyük bir minnettarlık duygusu içinde geçirir. Kendi koşullarını yaratır ve hayata her şeyini verir. Hayatın pencerelerini ve kapılarını çalar, onları tek tek açar. Geçmişi görmezden gelir ve geçmiş olanı unutur, çünkü geçmişin tutsağı olduğumuzda hiç özgürlük yoktur. En az pişmanlık ve vicdan azabıyla yaşar. Kendisine ve başkalarına karşı en büyük nezaket ve sevgiyle yaşar. Mümkün olduğunda gülümser çünkü tek bir gülümsemenin üzgün bir insana yardım edebileceğini bilir. Her zaman ruhun ruhundan yola çıkar, içindeki tüm parlak güçlerini harekete geçirerek etrafındaki dünyaya Tanrı'nın tüm insanların içine yerleştirdiği evrensel bilgelik hazinesini döker ve ruhunun derinliklerine daldığında hayatın değişen koşullarıyla başa çıkmasına yardımcı olmak için bundan yararlanır. Yaşadığı sürece savaşmaya, hayatını dolu dolu yaşamaya ve görünüşte olumsuz deneyimleri olumlu olanlara dönüştürmeye karar verdi. Hayatını tüm kalbiyle .yaşamayı seçtiğinde, tüm dünya onu desteklemek için ayağa kalktı

Eğer geçmişteki hatalarınızdan dolayı pişmanlık duyuyorsanız

,veya gelecek hakkında endişelen

Bil ki geçmiş ve gelecek, senin canlılığını ve huzurunu çalan .hırsızlardan başka bir şey değildir

Uzun zaman önce, zihinsel radarını negatif bir frekansa ayarlamıştı, sadece negatif düşünceler, takıntılar, faydalı bir şey yapma korkuları ve sevdiklerinden ve arkadaşlarından gelen hayali şüpheler alıyordu. Bu yüzden, geçmişinin hayaletleri ve çocukken yaşadığı acılar tarafından sürekli ziyaret ediliyordu. Kendisine saldıranları, haklarını gasp edenleri ve katlandığı acıyı hatırlıyordu. Zihinsel radarı negatif bir frekansa ayarlanmıştı, sadece şimdiki ve geçmişteki her olumsuz olayı emiyordu. Kendisinden veya başkalarından hiçbir iyilik beklemiyordu. Ayrıca, hayatın ona verebileceği hiçbir iyiliği öngörmeden, gelecekle ilgili tüm cesaret kırıcı düşünceleri de alıyordu. Bir gün, bilge bir alim onu gördü, durumuna acıdı ve zihinsel radarını pozitif bir frekansa çevirdi. Her şey yavaş yavaş değişmeye başladı. Pozitif, iyi düşünceler çekmeye başladı. Hayat ve umutla dolu düşünceler zihnini doldurdu ve geçmişin hayaletleri sonsuza dek yok oldu. Hatta gençliğinin güzel günlerini, sevdiği arkadaşlarını ve üniversite yıllarında yaptığı turistik gezileri bile hatırlamaya başladı. Bu dünyadaki her şeyi güzel görmeye başladı. Karşılaştığı her şeyde, iyi ya da kötü, bilgelik gördü. Bir şey sizin için iyi olsa bile ondan nefret edebileceğinize inanıyordu. İyi şeyler konusunda her zaman iyimserdi ve onları sık sık buldu. Hayata bakış açısını değiştirmesine yardımcı olan o bilge adamla tanıştığında zihin durumu tamamen .değişti

Bir adam bilge bir adama dedi ki: Yarın hesaplaşacağız. Bilge adam cevap verdi: Yarın affedeceğiz. Bağışlama ve af ilan eden beyaz bayrağını çek, nereye gidersen git seni çevreleyen kalpler ve ruhlar ve seni saran sevgi bulacaksın. Düşmanlıkları yeniden açmaya çalışma. Dünya düşmanlık olmadan daha güzel olacak ve evren nefret olmadan daha güvenli olacak. Göğsünde insanlar için engizisyonlar kurma ve .zihnini başkalarını bekleyip onlardan intikam almakla meşgul etme

Birisiyle tanışırsanız, iki güzel hareketle başlayın: bir gülümseme ve barış. Gülümseme iyi karakter ve iyi tavırların göstergesidir ve barış, savaş veya düşmanlık değil, uzlaşma ve affetme anlamına gelen bir .şeref kuralıdır

Her cömert, nazik ve iyi insan için iyi haber. Bir adam güzel davranışları ve nazik muamelesiyle kendi tarihini yazar ve ölümünden .sonra anlatılacak güzel bir hikaye olacaktır

Din adamları meclislerinde öfkelenen bir kimsenin kimsenin sevgisini kazanamayacağını, ancak sevgisiyle gönül tahtına oturmuş cömert,

halim ve ihsan sahibi bir kimseye karşı gerçek sevgi ve büyük bir .saygı kazanacağını söylerler

hayata karşı hoşgörü

.Büyük adam kendine bir yemin eder

.Her gün birine yardım etmesi gerekiyormuş

Bir gün Abraham Lincoln, büyük bir sıkıntı içinde görünen seyyar bir satıcıyla karşılaştı. Satıcı Lincoln'den işe yaramaz mallarla dolu eski bir fıçıyı bir dolara satın almasını istedi. Lincoln reddedebilirdi, ancak ona acıdı ve parayı verip fıçıyı depoya kaldırdı. Bir gün, o fıçıyı hatırladı ve içindekileri karıştırırken bir dizi hukuk kitabı buldu. Ünlü bir avukat ve ardından Amerika Birleşik Devletleri'nin en büyük .başkanlarından biri olana kadar bu kitapları okumaya devam etti

İyi bir insanın hayatının en güzel kısmı, kimsenin bahsetmediği" ".küçük sevgi ve şefkat eylemleridir

William Wordsworth

ödenmemiş iş

İnsanlara bakın, durumlarını düşünün ve yanlarından geçtiğiniz hayat .sahnelerinden çiçekler toplayın

Ve o selden, Tanrı'nın yarattığı hayat mücevherlerinin bol bir maddesi .oluştu

.İnsanların istediği gibi değil, hayat felsefeniz için bundan ilham alın

.Ruhunuzdaki güven duygusunu arttırmak için

Çok eskiden, her zaman ve her yerde olduğu gibi, insanların sınıflara göre yaşadığı bir kasaba vardı. Bunların arasında köleler, özgür insanlar, işçiler ve soylular vardı. Her sınıf diğerinden nefret ediyor ve her grup diğerini hor görüyordu, ta ki açlık ve yoksulluk yaygınlaşana ve bunun sonucunda ahlak bozulana kadar. Kardeşler kız kardeşlerini, anneler oğullarını ve babalar kızlarını sattı. İnsanlar evsiz kaldı, vicdanları ve iffetleri ellerinden alındı, ahlaksızlık yayıldı ve kötülük daha da kötüleşti. Ancak güneş, her gün olduğu gibi, o toprakların .üzerine doğmaya devam etti

Felsefe Taşı

O kasabada, hayatını insanların barış içinde yaşamasını sağlayacak şeyleri arayarak geçiren bilge yaşlı bir adam vardı. Bir yerlerde, insanların kötülüklerini ve zulmünü ortadan kaldıracak Felsefe Taşı adında bir taş olduğunu duymuştu. Bu yüzden tüm gücüyle o taşı aramaya koyuldu ve onu bulana kadar ve güneş ışığı gibi parlayan .güzelliğine hayran kaldı

Bu yüzden köyün ortasında birbirlerine zulmeden insanların yaşadığı yere doğru mutlu bir şekilde yola koyuldu. Onlara aradığını bulduğunu söyledi. Bu, bilgelerin nihai hedefi olan Felsefe Taşı'ydı. Her yerdeydi .ama görüş alanından saklıydı

Felsefe taşı huzur ve dinginliktir, parladığı her yerde ruhlara huzur, .gönüllere doyum getirir

.Hayattaki amacınız ve hedefiniz, sizin yarattığınız şeydir
.Hayattaki mesajınız, kendiniz için seçtiğiniz mesajdır
.Hayatınız, onu nasıl şekillendirdiğinize bağlı olacaktır
.Hiç kimse senin yerini tutamaz
".Şimdi değil, asla değil
Neil Donald Walsh

:Bir gün yaşlı bir Hintli torunlarına ders veriyordu. Onlara şöyle dedi

İçimde bir mücadele var. Dehşet verici bir mücadele ve bu mücadele" :iki kurt arasında

Biri korkuyu, öfkeyi, kıskançlığı, üzüntüyü, pişmanlığı, açgözlülüğü, kibri, kendine acımayı, suçluluğu, kızgınlığı, aşağılık duygusunu, yalanı, sahte gururu, kendini beğenmişliği, bencilliği temsil eder. Diğeri neşeyi, huzuru, sevgiyi, umudu, paylaşmayı, samimiyeti, alçakgönüllülüğü, nezaketi, iyiliği, dostluğu, şefkati, cömertliği, gerçeği, empatiyi ve bağlılığı temsil eder. Ve aralarındaki bu çatışma her birinizin içinde ve her insanın içinde de aynı şekilde devam ”.etmektedir

Torunlar bir an düşündüler, sonra içlerinden biri büyükbabasına :sordu

?Hangi kurtlar kazanacak

".Kızılderili sadece şöyle cevap verdi: "Hangisini beslersen o

Hindistan'dan Bilgelik

İnsanların hayatlarında, iyileşmesi zor derin yaralar bırakan hakaretler, ihanetler ve duygusal sorunlar vardır. Bunların oluşumuna katkıda .bulunanları affedemediğimizi hissederiz

Affetmek, olanları unutmak, yanlış davranışları onaylamak, size yanlış yapanlarla barışmak ve onların hatalarıyla sıyrılmalarına izin vermek veya duyguları dondurup öfkelenme ve üzülme hakkınızdan .vazgeçmek anlamına gelmez

Bağışlama, içsel savaşlarınızın üstesinden geldiğinizde hissettiğiniz rahatlamadır. Size aittir, size haksızlık edene değil. Güç toplamak ve içsel hislerinizin sorumluluğunu almaktır. Bizi, bize adaletsiz bir dünyada yaşadığımıza dair mesajlar gönderen kötülüğü emreden benliğin takıntılarından kurtarır. Bizi kurban rolünü oynamaya, etrafımızdakilere saldırmaya ve onları sefaletimizin sebebi olmakla suçlamaya teşvik eder. Kendimizi savunmaz ve başkalarını suçlamazsak aptal gibi hissetmemize neden olur. Kurban olmamayı seçme hakkımız var. Korku yerine sevgiyi, acı, kıskançlık ve kızgınlığı sürdürmek yerine bağışlamayı seçiyoruz. Bu nedenle, iç ve dış .yaşamlarımız için en güçlü terapidir

Affetmeme kararı, acı çekme kararıdır. Acı dolu geçmişin izlerini silen ve zihnimize dayattığımız öfke ve korku zincirlerinden bizi kurtaran silgidir. Vücudumuza enjekte ettiğimiz ilaçların yan etkilerini her zaman bilmek konusunda dikkatliysek, zihnimize yerleştirdiğimiz düşünceleri dikkatlice izlemeliyiz. Affetme ve hoşgörüyü kaybettiğimizde, onlarla birlikte sağlığımızı da kaybederiz. Evrenin tüm unsurları samimi bir çatışmada etkileşime girer ve bir bireyin kendisine ve başkalarına karşı yapabileceği en büyük şey nefret ve sevgiyi öldürmektir, çünkü içimizde inşa ettiğimiz şeyi dışarıda .yaşarız

güzel sayfa

Her felaketin içinde rahmetin bir işareti vardır, solan her çiçeğin yerine .yenisi çıkar, belki daha güzeldir

Arkadaşımın geldiğini gördüğüm anda, Tanrı'dan bana, çektiği ve asla bitmeyecek olan felaketler hakkında sürekli konuşması için sabır

vermesini istedim. Üzgün bakışından, benimle hemen bir dizi inlemeye başlaması, affetmeyen zamana, onu yalnız bırakmayan insanlara ve bu hain dünyadaki kaderine lanet okuması gerektiği açıktı. Konuyu değiştirmeye çalıştığım her seferinde, sanki hiçbir şey söylememiş gibi hikayelerine geri dönüyor ve her şeye yeniden başlıyordu. Onu düzeltmekten umudumu kestikten sonra, ona "Hiçbir sorunun olmadığı bir yer mi istiyorsun? Dün, binlerce insanın yaşadığı ve hiçbirinin hiçbir sorunla karşılaşmadığı bir yerdeydim?" diye sordum. Neşeyle, "Keşke" dedi. Bu yüzden onu elinden tuttum, arabaya bindim ve onu mezarlığa giden yola sürdüm. Orada, "Bu sana tarif ettiğim yer, cansız ruhların tam bir huzur içinde ve hiçbir sorun .olmadan dinlendiği yer." dedim

Sorunsuz bir yer

Sorunları olmayan bir insan artık hayatta değildir. Eğer bir sorununuz yoksa, büyük bir tehlike altındasınız çünkü hayattan çıkmak üzeresiniz. Size en yakın yere gitmenizi, Tanrı'nın önünde secde etmenizi ve yalvarmanızı tavsiye ediyorum: Bana merhamet et, Tanrım .ve bana bir sorun ver

Kalemin ucunda küçük bir silgi vardı ve aralarında kısa bir konuşma .geçti

?Silgi: Nasılsın arkadaşım

Kalem: Ben senin arkadaşın değilim

?Silgi: Neden

Kalem: Çünkü senden nefret ediyorum

?Silgi: Neden benden nefret ediyorsun

Kalem: Çünkü yazdıklarımı sen siliyorsun

.Silgi: Ben sadece hataları silerim

?Kalem: Sana ne

.Silgi: Ben bir silgiyim ve bu benim işim

Kalem: Bu bir iş değil

.Silgi: Benim çalışmam da seninki kadar yararlı

Kalem: Yanılıyorsun ve kibirlisin

?Silgi: Neden

.Kalem: Çünkü yazan, silenden daha iyidir

.Silgi: Bir hatayı silmek, doğrusunu yazmakla eşdeğerdir

.Başını eğdi ve "Haklısın canım." dedi

?Silgi: Hala benden nefret ediyor musun

.Kalem: Hatalarımı silenlerden nefret etmeyeceğim

.Silgi: Doğru olanı silmeyeceğim

Kalem: Ama görüyorum ki sen her geçen gün daha da küçülüyorsun. Silgi: Çünkü her hatayı sildiğimde kendimden bir parçayı feda .ediyorum

.Kalem hüzünle dedi ki: Kendimi olduğumdan daha kısa hissediyorum

Silgi onu teselli etti ve şöyle dedi: "Başkalarına ancak onlar için bir ".fedakarlık yaparsak fayda sağlayabiliriz

Kalem sevinçle dedi ki: Ne kadar büyüksün dostum, ne kadar güzel .sözlerin var

Silgi mutluydu

Ve kalem sevindi

.Yakın arkadaş olarak yaşadılar

.Ayrılmaz ve ayırt edilemezler

silgi ve kalem

Dualarınızın etkili bir şekilde cevaplanması için hoşgörülü, affedici ve .bağışlayıcı olmanız gerekir

,Ve düşmanlık ve kızgınlık duygularından kurtulun

.Ve her yerdeki tüm insanlara karşı sevgi ve uyum ruhuna sahip olmak

..Ve ayrıca vahşi hayvanlara karşı da

.Ve dünyada bulunan her şey

:Kendinizi bir hissetmelisiniz

..Gökte kuşlar, denizde balıklar

..Canlı olan her şeyle

Dalai Lama, zorlu bir hapishaneden yeni çıkmış olan arkadaşına, o zorlu yıllarda yaşadığı en zor durumun ne olduğunu sordu. Arkadaşı, "Ruhumu ve ruhumu neredeyse kaybedeceğim kadar korkunç anlar yaşadığım bir zaman oldu, ama Tanrı beni korudu." diye cevap verdi. Dalai Lama ona, "Nasıl yani?" diye sordu. Arkadaşı, "Neredeyse .gardiyanımdan nefret ediyordum." diye cevap verdi

Bil ki dostum, nefret her şeye bedeldir; çünkü o, düşmanın ölümünü dilemek için zehir içen birinin eliyle ruhundan ve bedeninden aldığı .gibi nefreti alır

affetme

.Hayatın görevi her şeyi mükemmel yapmak değildir

.Hayatın amacı her şeyi mükemmel yapmak değildir

Sevdiklerime söylemeyi unuttuğum her güzel söz için, yoksullara ve kimsesizlere yardım etmeyi kaçırdığım her şefkatli fırsat için özür .dilerim

Başkalarını mutlu edebilecek gülümsemeyi dudaklarımda unuttuğum .her şey için özür dilerim

Benden ilgi ve alaka bekleyip, kendilerine özen göstermemi bekleyen tüm iyi insanlardan özür dilerim, ben ise kendimle ve insanlara .gösterebileceğim her anki nezaketle meşguldüm

Bana hiçbir faydası olmayan, endişelenerek, kaygılanarak, .kaygılanarak geçirdiğim her saat, her an için özür dilerim

İnsanlara şunu beyan ediyorum ki, hayatın zulümden ve acıdan uzak olmasını istemiyorum, başkalarının bana şefkat ve ilgiyle davranmasını beklemiyorum ve kendimden işimi mükemmel bir .şekilde tamamlamamı beklemiyorum

Dünya bana huzur vermiyor, ama kendimle barışarak, Tanrı'ya sarılarak, O'nun yaratıklarıyla barışarak, ama onlara sarılmadan huzur .elde edebilirim

Kamuoyundan özür dilerim

...Bu dünyadaki günlerimizin sınırlı olduğunu gerçekten bildiğimizde“

.Sonra bu günü gerçek anlamda, doyasıya yaşamaya başlarız

Sanki başka günümüz yokmuş gibi

Elisabeth Kübler

En çok satan kitap Pozitif Düşüncenin Gücü'nün 95 yaşındaki yazarı Norman Vincent Peale, Tanrı'nın hiçbir şeyi boşuna yaratmadığına ikna olmuştu. "Her sabah uyandığımızda iki seçenekle karşı karşıyayız: ya kendimize saygı duymak ya da saygıya layık

olmadığımızı hissetmek." dedi. "Neden ikincisini seçelim?" dedi. "Potansiyel ve heyecan verici şeylerle dolu bir dünya görüyorum. Hayatıma harika şeyler çekiyorum ve insanları en iyi ışıklarında görmeyi seviyorum. Dünya, ona açık olduğunuzu gördüğünde size hizmet etmek için gönüllü olarak ayağa kalkıyor ve hayat, sizin ".geldiğinizi gördüğünde inanılmaz bir şekilde karşılık veriyor

Hayat sahip olduğunuz en değerli şeydir

Huzur, sükunet ve tam bir memnuniyet içinde dolu dolu ve mutlu bir hayat yaşamayı hak ediyorsunuz. Saygı görüyorsunuz ve her saatinizi, hatta her anınızı insanlarla ve kendinizle tam bir uyum içinde yaşamayı hak ediyorsunuz. Canavarlarla çevrili olduğunuzda ormandan çıktığınız gibi, kötülük ve nefretten de çıkın. Ruhunuzu yumuşatırsanız, mutlu olursunuz. Başkalarına karşı duyduğunuz nefrete direnin, onlara nezaket ve yumuşaklık gösterin ve sizi kavga .ve çatışmaya sürüklemek isteyen iç benliğinizi fethedin

Başkalarıyla dolu kaplarla, sıcak bir gülümsemeyle veya nazik bir sözle buluşmaya gidin. Yalnızca başkalarına hiçbir kişisel çıkarınız .olmadan hizmet ettiğinizde gerçekten özgürsünüz

‚Hayatın ayaklarının dibinde oturuyorum“
.Ondan tutkuyla öğreniyorum ve her zaman kabul ediyorum
?Hayat bana ne öğretiyor
Perian Bernds

.Dans et... sanki kimse izlemiyormuş gibi
.Şarkı söyle... sanki kimse seni duymuyormuş gibi
.Sev... sanki daha önce hiç kimse seni incitmemiş gibi
.Yaşa... sanki cennet yeryüzündeymiş gibi

Hayatımı ne kadar kısa veya uzun olursa olsun canlılık, tutku ve derinlikle yaşamalıyım. Bu dünyaya kısa bir süre yaşamak, kendimi ve başkalarını mutlu etmek için geldim. Hayatın değişmesinin trajedilerini ve eğlencelerini izlerken, cennetten bir çocuk olduğumu ve yakında

memleketime döneceğimi hatırlıyorum. Dönüş yolculuğu yaklaştıkça .daha bilge ve mutlu oluyorum ve her şeyi daha net görüyorum

Yaşlanmaktan ziyade bilgelikte büyüme fikrini benimsiyorum ve bu süreci bu dünyaya daha açık bir şekilde, tamamen kendime ait bir şekilde katkıda bulunma zamanı olarak görüyorum. Kendim konusunda uzman oldum ve şimdi hayattaki deneyimimi kullanıyorum .ve an be an tadını çıkarıyorum

Kalbinizi dünyaya açın

".Hayatın koşullarını kabul etmeyen kişi ruhunu satıyor demektir"

Gilbert Sisbron

.İnsanlar çoğu zaman haksız ve bencildir. Yine de onları affedin

Eğer nazik olursanız, insanlar sizi bencil olmakla ve kişisel - .gündemlere sahip olmakla suçlayabilir. Her koşulda nazik olun

Başarılı olursanız, sahte dostlarınız ve gerçek düşmanlarınız da - .olacaktır.. Yine de başarılı olun

Dürüst ve doğru sözlüyseniz, insanlar sizi aldatabilir. Her koşulda - .dürüst ve doğru sözlü olun

Yıllarca uğraşarak inşa ettiğin şeyi, bir başkası bir gecede yıkabilir. - .Sen yine de kendini inşa et

Eğer neşe ve mutluluk bulursanız, başkaları sizi kıskanabilir. Her .koşulda mutlu olun

Bugün yaptığınız iyi işler yarın sıklıkla unutulacaktır. Her koşulda iyilik .yapın

Dünyaya elinizden gelenin en iyisini verin ve bu onlar için yeterli .olmayabilir. Yine de dünyaya elinizden gelenin en iyisini verin

Sonunda göreceksiniz ki, bu sizinle Allah arasında bir şeydir, zaten - .sizinle onlar arasında değildir

Altın sözcükler

Tanrı ile bağlantı kurmak sizi daha enerjik, daha güçlü ve daha huzurlu yapar. Tanrı'yı hayatınızdaki denge noktası yapın, çünkü ruhunuzu neşe ve derin mutlulukla doldurabilecek tek Kişi O'dur. İyi .çabalarınızın bir gün ödüllendirileceğinden tamamen emin olun

.Aşkın gerçek olması için doğaüstü olması gerektiğini düşünmeyin

.Bize düşen, yorulmadan sevmektir

.Küçük şeylere inanın, çünkü gücünüz oradadır

Attığınız her adımda hedefiniz sevgi ve iyilik olsun. Sevgi enerjileri uyandırır ve hayatın en büyük sırlarını ortaya çıkarır. Sevginizi her gün tüm varlıklara gönderin. Sevgiyle düşünün, sevgiyle konuşun ve sevgiyle hareket edin, içinizde tatlı bir bahar açmış olacaksınız. Sevgiyle yaşarsanız, tüm hayatınıza yansıyacak olan yüce bir farkındalık halinde yaşarsınız. Sevgi kendi ödüllerini taşır ve .taşıyıcısına neşeli bir hoşgörü ve sınırsız bir sıcaklık bahşeder

Hayatınızdaki en büyük tehlikeler sevgi eksikliğinde ortaya çıkar ve eğer kendinizi yalnız bulursanız, bunun nedeni kendinizi sevgi .kapsamının dışına koymuş olmanızdır

.Aşkın sırrını anlayan hiçbir şey beklemez

Sevginin gücü

Aşk bizi birdenbire yakaladığında her şey altüst olur, her şey 1- .değişir

Aşk, sıradan bir varoluşa derinlik ve güzellik katar ve bizi tamamen ele .geçirebilir

Her şey için şükredin ve her şey için minnettarlığınızı ifade edin, 2- hastalık ve zorlukla karşılaşsanız bile, başınıza gelenler için minnettarlığınızı ifade edin ki, o acıya açık bir kalple katlanıp mutlu .olabilesiniz, çünkü şifanın gücü zihnimizdedir

Katılıktan ve inatçılıktan vazgeçtiğinizde hayat daha pürüzsüz ve 3- .hafif olur. Katı zihninden kurtulan kişi özgürlüğü bulur

İnsan her şeye ve tüm insanlara uyum sağlamalıdır. Başkalarını 4- affetmeli, onlara saygı göstermeli, herkesi sevmeli, kendini hakikat arayışına adamalı ve kendisiyle, insanlarla ve tüm varlıklarla uyum, .barış ve uzlaşma durumuna ulaşmayı hedeflemelidir

Özel sırlar

Duygular ve hisler insanlarla ve evrenle paylaşıldığında her şey 5- .daha canlı hale gelir ve hayat daha sıcak olur

Bir erkeğin en büyük niteliklerinden biri, savaşmadan kazanması, 6-
sözsüz ikna etmesi, yumuşaklıkla yönetmesi ve hayatın zorluklarını
.sevinçle karşılamasıdır

Küçük tohum güç veya silaha sahip değildir, ancak karanlık, soğuk 7-
ve nemli koşulları kabul eder ve bunlardan enerji kaynakları olarak
faydalanır. Ayaklar altında çiğnenmesine ve uçları solucanlar ve
böcekler tarafından yenmesine rağmen, yine de şikayet, suçlama veya
.homurdanma olmadan büyür ve daha da büyür

Aşk, eşinizi mutlu etmektir ve eğer birisini tüm kalbinizle, tüm 8-
gücünüzle sevmenin zevkini tatmadıysanız, o zaman henüz aşkın
.sonsuz sevincini yaşamamışsınız demektir

Bütün dünya tek bir birim ve bölünmez bir parçadır. İnsanlar ayrı 9-
görünebilir, ancak aynı havayı solurlar, aynı kaynaktan su içerler ve
.aynı topraktan beslenirler

Minnettarlık her zaman minnettarlıktır, bir bardak su veya bir tabak 10-
pilav için bile olsa, ve bu borç her ne şekilde olursa olsun başkalarına
ödenmelidir, aksi takdirde sonsuza dek sizi aşağı çeker ve nankör,
.kibirli ve kendini beğenmiş olursunuz

Her şey diğer canlılara hayat vermek amacıyla vardır. Toprak, hava 11-
ve su cömertçe bitkilere büyüme ve gelişme yeteneği sağlar ve bitkiler
hayvanlara büyümeleri ve üremeleri için hayat verir. Evrenin düzeniyle
uyum içinde olmak için onların örneğini izlemeliyiz. Cömertçe vermeli,
vermekten sevinç duymalı ve bol miktarda sahip olduğumuzdan ve
.kalbimizin derinliklerinden vermeliyiz

Her şeyi kabul et, hastalığını minnettarlıkla kabul et, sıkıntıyı bir 12-
talih kuşu gibi kabul et, savaşı barış gibi kabul et, yoksulluğu refah
gibi kabul et, düşmanı bir arkadaş gibi kabul et. Yukarı giden yol aşağı
giden yol ile aynıdır ve bilgelik her şeyin bir olduğunu öğrenmektir,
.çünkü bütünlük gece ve gündüz, kış ve yazdır

Her şeyden kendini kurtar, hiçbir şeye ve hiç kimseye bağımlı 13-
.olma, yalnızca kendine güven

Hayatı severseniz, hayat da sizi sever ve size en tatlı neşe ve coşku
.anlarını verir

Yaşadığınız şehri severseniz, size sıcaklık ve samimiyet verecektir,
.sokaklarını daha güzel göreceksiniz ve binaları size gülümseyecektir

Eğer evinizi seviyorsanız, içindeki her taş size enerji ve canlılık
.verecek, kalbinizi mutlu edecek, üzüntülerinizi yok edecektir

Eğer etrafınızdaki insanları severseniz, sizi hayal kırıklığına uğratmamak için farkında olmadan imkansızı yaparlar, size sevgiye .karşılık sevgi, sevgiye karşılık sevgi verirler

Kendinizi, daha doğrusu içinizdeki iyiliği severseniz, ruhunuz yükselecek ve berraklaşacak, hayatı daha kolay ve daha güzel .göreceksiniz

Hayatta en kolay şey insanları korkutmaktır, en zor şey ise insanlar .tarafından sevilmektir

.Kibirli güç geçici bir güçtür ve sevilenden başkası kalmaz

Başkalarına sizi kabul etme özgürlüğü verin, sizi reddetme özgürlüğü verin. Başkalarına sizi sevme veya sevmeme, fikirlerinizi benimseme veya reddetme özgürlüğü verin. Müttefikleriniz sizi destekliyor çünkü size inanıyorlar, sizden korktukları için değil. Sizi desteklemeye zorlananlar, tamamen silahlanıp isyan edene kadar bekleyen düşmanlardır. Mükemmel sevgi, mükemmel özgürlükle eş anlamlıdır. İnsanlar, bağımsızlıklarına saygı duyanları destekler. Başkalarını kontrol etmeye çalışmak, onlar için size direnmek için bir ayartmadır. Başkalarını kontrol etmeye çalıştığınızda, enerjinizi boşa harcarsınız ve rüzgarı yakalayan biri gibi becerinizi boşa harcarsınız. Ve en kötü yanı, özgürlüğünüzü kaybetmenizdir; özgürlüğünüz, başkalarının .özgürlüğüdür

Özgürlüğünüz başkalarının özgürlüğüdür

Sevdiğiniz kişiyle ilişkiniz mantıksız talepler ve beklentilerle ,kısıtlanmadığında

Daha yakın ve daha samimi hale gelir. Kendinizi ne kadar bağımsız ,hissederseniz

Partnerinize mahremiyetini ifade etme fırsatı verdiğinizde onu daha .çok takdir edersiniz

.İçimde sevgi büyüdü ve kök saldı

.Gerçek sevgi gerçek özgürlüğe dayanır

.Yalnızca özgür insanlar sevgiyi kayıtsız şartsız verebilirler

.Aşk, bir başka insana kendisi olma özgürlüğünü vermektir

.Bu kişiyi değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul etmek

Seni olduğun gibi seviyorum [1]

:Sevgili eşim

Beni sevdiğin ve beni kocan olarak kabul ettiğin için kalbimin derinliklerinden teşekkür ediyorum. Seninle özgür, yakın ve seni sonsuza dek tanıyormuşum gibi hissediyorum. Seni tüm kalbimle seviyorum ve seninle ilgilenmek ve seni mutlu etmek istiyorum. Seni olduğun gibi ve içindeki her şeyle seviyorum. Evet, farklıyız; hiç kimse birbirine benzemiyor. Önemli olan birbirimizi tamamlamamız. En güzel ülkeler, farklı mevsimlere sahip olanlardır. Her gün ilerlediğimiz ve her sabah bahçemize güzel bir gül ektiğimiz için mutluyum. Seni gelecekten korkutmayacağım. Benimle, sen ve aşkımızın derinliklerinden doğacak çocuklarımızla tamamen güvende ve emniyette olacaksın. Evi yönetmeyi paylaşacağız ve gerektiğinde sorumluluğu üstlenen, ancak senin tüm arzun ve isteğinle şefkatli bir .adam olacağım

Hatalarımı sana itiraf edeceğim. Sürekli olarak düşünce ve duygu alışverişinde bulunacağız, çünkü bu hayatlarımızın garantisidir. Paylaştığımız sohbetler bizi birbirimize yakınlaştıran ve bize sıcaklık ve şefkat veren en basit günlük zevklerdir. Amacımız tam bir şefkat ve bağışlama elde etmek olacaktır. Karşılıklı manevi cesaret arayacağız, böylece her birimiz diğerinin itirafını şefkatle duyacak ve her birimiz diğerinin mahremiyetine saygı gösterecek, aramızdaki düşünce ve duygu alışverişini aşırı sorgulamalarla engellemeyeceğiz. Nezakete başvuracağız, çünkü aramızdaki tüm boşlukları kapatmak bir ömür sürecektir. Bugün bize verileni seveceğiz, yarının ne getireceğini en .büyük umutla bekleyeceğiz

Bir koca olarak, her gün seni mutlu edecek üç şey yapmaya karar verdim: Birincisi, seni seviyorum demek. İkincisi, seni mutlu edecek bir şey yapmak. Üçüncüsü, sana iltifat etmek, bu sadece küçük bir kelime bile olsa. Kadınların karmaşık yaratıklar olduğunu söylerler, ama onlar basit şeyleri seven basit ruhlardır. Benim veya senin ufak .bir tavizinin ikimiz için de büyük bir kazanç olduğunu söylerler

İnsanların konuşmalarından, aile eleştirilerinden, sıkı çalışmadan başlayarak benim için her şeye katlandığını ve beni küçük şeyler için güçlü bir şekilde savunduğunu çok iyi biliyorum, bu bir gül veya seni gördüğüm ilk günkü akşam yemeği daveti veya hatta bir parça şeker

olabilir. Kadınların aşka adanmış olduğunu biliyorum, bu yüzden ailemin ve başkalarının önünde sana tam saygımı taahhüt ediyorum. İnsanların önünde, sanki "Ne kadar şanslıyım!" der gibi seninle gururla yürüyeceğim ve sen hayatımdaki ilk endişemin odak noktası olacaksın. Sana asla seni eleştirmeyeceğime ve asla kimsenin önünde onurunu zedelemeyeceğime söz veriyorum. Sana sadık olmak istiyorum ve dünyadaki hiçbir kadını senden üstün tutmayacağım, çünkü sen benim ilk ve son tercihimsin. Ağladığında evimden çıkmamaya ve barışana kadar uyumamaya söz veriyorum. Evliliğimizi, her birimizin söylemek istediğini söyleyebileceği ve yapmak istediğini yapabileceği noktaya kadar aşkımızı derinleştirme hedefi haline getirelim. İyimser olalım ve en iyi yarını umalım ve her birimizin diğerinin ruhunu yükseltmesine izin verelim. Sorunlarımı çözmeme yardım etmeni isteyeceğim, çünkü bu aramızdaki manevi bağı derinleştirecek. Sert bir yorum yaparsan, "Belki de bir sorunu vardır. Ona nasıl yardım edebilirim?" diyeceğim. Aramızdaki herhangi bir tartışma kalbimize dokunmamalı. Sorunla biz ilgileneceğiz, .birbirimizle değil

Hayat ver

Solmaya yüz tutmuş bir güle, üzerine birkaç damla çiğ düşse bile .hayat verin

.Evlilik trenini kaçıran genç kıza kardeşçe sevgiyle hayat verin

Günlerin acılarıyla yoğrulmuş ihtiyar bir adama, şefkatli bir yürekten .gelen samimi bir tebessümle hayat ver

Hayal kırıklığı yaratan bir balıkçılık gezisinden daha iyi bir sezon .umuduyla dönen bir balıkçıya hayat verin

Kendinize ne pahasına olursa olsun, küçük şeylerle bile olsa hayat .verin

Başkalarına hayat verirsen, kendine vermiş olursun. Gül dağıtanın .eline de bir miktar koku bulaşmalı

Hayatınızda karşılaştığınız herkese, her gün, her an, mümkün olan her .şekilde hayat verin

.İnancın ilk adımını atın“

.Aşağıdaki tüm merdivenleri görmenize gerek yok

".Sadece ilk adımı atın"

.Martin Luther King Jr

Kaizen yöntemi

Kaizen'in küçük adımları korkuyu yatıştırır ve zihni özgürleştirir. Basit, nazik değişim, zihne hayatımızdaki yenilik korkusunu yenmek için .güven verebilir

Kaizen Metodu: Küçük bir adım atıp, küçük bir değişim yaratmanın, küçük örnekler ve küçük bir fikir üretmenin sanatıdır. Sonuç; korku bariyerinin yıkılması, zihnin özgürleşmesi ve özgüvenin yeniden .kazanılmasıdır

.Aşk, önce kendini sevmekle başlar

.İşte o zaman yüreğinizin içindeki sevgiyi ateşlersiniz

.Ve her şeyi ve herkesi kucaklayana kadar parlasın

.O zaman başkalarından sevginin karşılığını alırsınız

Eğer başkaları tarafından zulüm görüyorsanız ve onların oklarına hedef oluyorsanız ve sizden nefret ettiklerini, hatalarınızı ve hatalarınızı saydıklarını ve sizi eleştirmek için acele ettiklerini görüyorsanız ve sonra en iyi cevabın onlarla savaşmak ve onlara düşmanca davranmak olduğuna karar veriyorsanız, o zaman siz hayal .görüyorsunuz

Eğer insanların bencil olduğunu, kendilerini ve rahatlarını düşündüğünü görüyorsanız ve sonra da en iyi cevabın kendinizi önemsemek, kendi zevklerinize dalmak ve diğer insanları unutmak .olduğunu düşünüyorsanız, o zaman siz hayal görüyorsunuz

Kendiniz için mutluluğa ulaşmak istiyorsanız, şu önemli sonuca varmalısınız: Kendinize en iyi şekilde hizmet etmek için insanları sevmelisiniz. Kendinizi ve insanları sevin. Kendi sevginize o kadar dalmayın ki başkalarını unutun ve insanlara hizmet etmeye o kadar dalmayın ki kendinizi unutun. Güvenliğe ve gönül huzuruna giden yol, .insanları sevmekten ve onlara hizmet etmekten geçer

İnsan psikolojisi mühendisliği

.Gerçek hayat, insanca yaşamayı başarmaktır

Mutluluk ölçülü, dengeli bir yaşam sürmek ve başkalarını .önemsemektir

Hayatın size getirdiği iyi ya da kötü her şeyi memnuniyetle ve sevinçle .kabul edin

.Herkes ünlü olamaz

.Ama herkes büyük olabilir

.İnsanlara hizmet etmek büyüklüktür

Onassis bir hamaldı, ilk gemisine sahip olana kadar büyük çaba ve sıkı çalışmayla malları rıhtımlardan gemilere taşıyordu, ardından daha büyükleri geldi. Ayrıca emrinde bir işçi ordusu olan bir gemi filosunun sahibi oldu. Ülkesinin sınırlarını geçene kadar orada durmadı ve gemileri denizlerde yelken açtı ve dünyanın limanlarını dolaştı. Muazzam bir etkiye sahip en zengin adamlardan biri oldu ve kendisine yatırım yapmak isteyen devlet başkanları tarafından karşılandı. Ancak burada durmadı, çünkü başka bir şey istiyordu. Dünyanın en ünlü :kadınıyla evlendi

Mutluluk Dağı

Jacqueline, John F. Kennedy'nin dul eşi. Adı her ülkenin haberlerinde ve dergilerinde bilinen bir isim haline geldi. Ancak daha büyük bir şey istiyordu ama dağın tepesine ulaşmıştı ve daha yüksek bir şey yoktu. Yukarı çıkarken kimse yardımına gelmedi. Bu yüzden, yalnız ve unutulmuş bir şekilde geri indi, dağa tırmanırken onu ihmal eden ve unutanların yanından geçti ve onlar ona tepeden baktılar. Zenginliğin, gücün ve şöhretin ona hayatını adadığı mutluluğu getirmediğini çok .geç keşfetti

,Ben sadece bir kez yaşıyorum

Şimdi verebileceğim tüm sevgiyi ve sunabileceğim tüm hizmeti .sunmama izin verin

..Hemen vakit kaybetmeden yapayım

Hayatımı bir daha asla yaşamayacağım

William Ney

Başkalarına haklı olma şansı verin, böylece affedilmenin tadını .çıkarırsınız

Başkalarına gurur ve şan duyma fırsatı verin, ruhunuz güçlenecek ve .ruhunuz yükselecektir

Başkalarına önemli hissetme şansı verin, kendinize daha fazla güç .verin

Onların kendileriyle gurur duymalarını sağlayın

Alçakgönüllülük ve iç huzuru el ele gider. Kendinizi başkalarına kanıtlamaya çalışmaktan ne kadar vazgeçerseniz, o kadar dingin ve .istikrarlı hissedersiniz

Alçakgönüllülük ve ihtişam el ele gider. Ne kadar alçakgönüllü olursanız, insanlar sizi o kadar çok sevecektir. Başkalarının size daha iyi karşılık verdiğini ve sizi kalplerinin derinliklerinden sevdiğini göreceksiniz. O zaman sanki ruhunuzun üzerinde sihirli bir şey .yükselmiş gibi huzur sizi dolduracaktır

Tanrım, etrafımdaki herkesin saygı duyulduğunu ve takdir edildiğini hissetmesini ve bahçemdeki güllerden bile olsa kendilerine özgü bir .kokuya sahip olduklarını hissettirmeme yardım et

Büyük adam, huzurunda başkalarını büyük ve gururlu hissettiren .kişidir

.İnsanın yüreği o kadar büyüktür ki, onu hiçbir şey dolduramaz

.Çok narindir ve en ufak bir darbede kırılabilir

Goethe

Herkes sorunları, acısı, yalnızlığı ve şefkat ve takdir eksikliği karşısında küçüktür. Herkes hastalık karşısında, bilinmeyene duyulan korku karşısında ve hayatın yapraklarının dökülmesi karşısında küçüktür. Herkes endişeler ve üzüntüler karşısında, yaşam sevincinin kaybı karşısında, gençliğin kaybı karşısında ve sevdiklerinin ve .paranın kaybı karşısında küçüktür

Bu gerçek bizi başkalarının gücüne inanmaya, onlara karşı sert olmamaya ve onlar için işleri kolaylaştırmanın bir yolunu bulmaya çağırıyor; çünkü ne kadar güçlü görünürlerse görünsünler aslında .zayıflardır ve bizden sadece sempatiyi hak ederler

Büyük sanatçı Picasso, son yıllarında uykusundan uyanır ve gözyaşlarına boğularak karısına bir sanatçı olarak bittiğini hissettiğini

söylerdi. Karısı Picasso'nun başını göğsüne koyar, şefkatle onu kucaklar ve bir annenin şefkatiyle ona hayatı boyunca hiç olmadığı .kadar harika resimler yapacağına dair güvence verirdi

.Hepimizin şefkate ihtiyacı var

".Bütün insanlık şefkate aç"
Arthur Gintis

Yelkenlerinizi coşkuyla açın, ilahi rüzgarların hiç durmadığını .göreceksiniz

Bir tohum ekin ve büyümesini izleyin. Doğanın tüm yasalarının onun .çimlenmesine katkıda bulunduğunu göreceksiniz

Bir çiçeğe dokunduğunuzda sanki tüm dünyaya dokunmuş gibi .olursunuz

Kalbimizde hatırladığımız en tatlı hikayeler insanlarla birlikte olduğumuzda olur ve taşıdığımız en güzel anılar insanlarla birlikte geçirdiğimiz zamanlardır. Tek başına bir insan tamamen eksiktir ve insanlar arasında güvenlik yoktur. Hayatın en büyük sırlarından biri insanların birliğidir. Başkalarından nefret edersek, kendimizden nefret ediyormuşuz gibidir ve kendimizi insanlardan ayırırsak, onların pahasına kendimizi ayırmışız gibidir. Hayatın sıcaklığı ve sıcaklığı insanlarla birlikte gelir ve gerçek hayat, insanlar arasındaki etkileşim ve empati hayatıdır. Tam sevgi, birbirini köleleştiren insanlar arasında .değil, eşit insanlar arasındadır

İnsan birliği

Gerçek büyüklük, başkalarıyla uyum sağlama ve işbirliği yapma yeteneğidir. Kişi bir grup tarafından yenilmez, ancak tam bir yenilgi, .kişi tek başına olduğunda gerçekleşir

İnsanın mutluluğu kendi bahçesiyle ilgilenmesinde yatar, ama ruhunu .dolduran en büyük huzur başkalarının bahçeleriyle ilgilenmesidir
Voltlu

.Taşın başka bir şeye dönüşme ümidi yok

.Ama el birliğiyle taşlar bir araya gelip güzel bir eve dönüşüyor

Bir zamanlar üç arkadaş varmış: bir tavşan, bir kurbağa ve bir maymun. Bir nehrin kıyısındaki kulübede yaşıyorlarmış. Birbirlerini seviyorlarmış ve birbirleriyle işbirliği yapıyorlarmış. Kurbağa sabah erkenden kalkıp yıkanmak ve su getirmek için nehre gidermiş. Maymun ormandan odun toplarmış, tavşan da yemek pişirir ve kulübeyle ilgilenirmiş. Bir gün bir tilki yanlarından geçmiş ve onların barış ve uyum içinde yaşadığını görmüş. Bunu zor bulmuş, bu yüzden tavşanı bir kenara çekip tehlikelere rağmen kulübedeki tüm işleri, yemek pişirmenin yanı sıra, ne kadar harika yaptığını göstermiş. Diğer iki arkadaşı ise kulübenin dışında kolay işleri yapıyormuş. Kurbağaya doğru eğilmiş ve timsahların istila ettiği nehirden su getirmedeki sabrına olan şaşkınlığını dile getirmiş. Sonra maymunu yanına almış ve odun getirme gibi zorlu bir işi kabul ettiği için onu azarlamış. Maymun, kurbağa ve tavşan yürekleri dolu bir şekilde evlerine .dönmüşler

Üç Arkadaş

Endişe, şüphe ve memnuniyetsizlik, üçü birbirleriyle iş değiştirme isteğini dile getirdi. Kurbağa yemek yaptı ve kulübe yandı. Maymun su getirdi ve neredeyse boğuluyordu. Tavşan odun getirdi ve ayakları kanıyordu. O anda, hepsi tilkinin onları nasıl mutluluktan mahrum ettiğini, gönül huzurlarını çaldığını ve onları durumlarından memnuniyetsiz kıldığını, hayatlarını sefalet ve sefalete çevirdiğini fark .ettiler

Gerçek büyüklük ve üstün yetenek, başkalarıyla geçinme, onlara .uyum sağlama ve onları ayarlama yeteneğidir

.Kişi grupla beraber yenilmez, yenildiğinde de yıkılmaz

Bu sabah bir çiçek bahçesinin yanından geçtim ve her biri kendine özgü bir renge ve kokuya sahip farklı renk ve boyutlarda güller gördüm. Hepsinin aynı toprak ve havadan nasıl beslendiğini, aynı toprak parçasını nasıl paylaştığını ve arıya saf bal üretmesi için nektar nasıl sağladığını, hepsini barış ve sessizlik içinde, kavga etmeden .nasıl yaptığını görünce hayrete düştüm

Hepimiz hayat senfonisini çalıyoruz. Birimiz ekiyor, birimiz yaratıyor, bir üçüncümüz güzel bir resim çiziyor ve bir diğerimiz de büyük .zorluklarla hayata hayat veriyor

Söyle bana, bunlardan hangisi daha az önemli: Buğdayı eken, buğdayı öğüten veya ekmeği pişiren. Biz başkaları dışında hiçbir şeyiz; onlara ihtiyacımız var ve onlara muhtacız. Bizden daha kötü olanlardan bile ders alırız ve dikkat ederiz ve sahip olduklarımız için Tanrı'ya .şükrederiz

Bizden daha iyi olan, örnek alabileceğimiz ve örnek alabileceğimiz .insanlara ihtiyacımız var

Hepimiz birimiz için, hepimiz hepimiz için

.Sıradan gibi görünen her eylem büyük sonuçlar doğurabilir

Ve ruhunuzu buna adadığınızda yüksek bir tatmin duygusu

.Ve bunu derin bir samimiyetle yap

Satılacak keman eski ve yıpranmıştı ve müzayedeci bunun için değerli vaktini harcamaya değmeyeceğini düşündü, yine de gülümseyerek :onu havaya kaldırdı ve haykırdı

Ben teklif vereceğim, millet

?Müzayedeyi kim açacak

?Bir dolar...iki dolar...üç doları kim yaptı

Teklif veren kim, ama kimse teklif vermiyor. Aniden, gri saçlı bir adam sıraları yarıp kemanı aldı, sonra telleri tıngırdattı ve seyirciyi hayrete düşüren saf, tatlı bir melodi çaldı. Bir şaşkınlık anı geçti ve seyirci sanki başka bir şeye dönüşmüş gibi o kemanın farkına vardı. Keman satıcısı insanların dikkatini dağıttı ve tekrar bağırdı, "Bu keman için kim teklif veriyor?" İçlerinden biri bağırdı, "On dolar." Başka bir adam fiyatı yükseltti

Sanatçının elinin dokunuşu

Yirmi yıl sonra keman açık artırma sonunda net yüz dolara satıldı, evet, sanatçının elinin değmesi sayesinde o kadar yüksek bir fiyata .satıldı

Uzun, anlamsız günler yaşıyoruz, eski bir keman gibi, ta ki bir gün uyanıp günlerimizin sahip olduğumuz en değerli şey olduğunu hatırlayana kadar. Bu yüzden hayatlarımızdan tozu temizliyoruz, telleri

tıngırdatıyoruz ve sanki yaşadığımız her gün hayatımızın son .günüymüş gibi anı ruhumuzun derinliklerinden yaşıyoruz

.Hiç kimse acı çekmeden kendisi hakkındaki gerçeği bilemez

.Akıllı bir adam, ruhu acıyla doyana kadar doğmaz

Acı ve keder denizinin ortasında, ruhu yükselmeye ve gücü ortaya .çıkmaya başlar

.Acı insana hayatına kutsallık katan yüce duygular verir

Tanrı'dan işleri başarabilmem için güç istedim ve O beni zayıf yarattı .ki, alçakgönüllü olmayı öğreneyim

Ben Allah'tan sağlık istedim ki, büyük işler başarabileyim. Fakat O bana hastalık verdi ki, sağlığımın kıymetini bileyim ve sağlıklı ve iyi .olduğumda daha iyi şeyler yapabileyim

Mutlu olmak için ondan zenginlik istedim, ama akıllı olmam için bana .yoksulluk verdi

İnsanların övgüsünü kazanmak için O'ndan güç istedim, ama O bana .Tanrı'ya ihtiyaç duymamı sağlayacak bir güçsüzlük verdi

Ben ondan hayatın tadını çıkarmak için her şeyi istedim, o da bana her .şeyin tadını çıkarabilmem için hayat verdi

Üzüntü sana bilgelik verir

Uyuyan biri uykusunda rahatlık bulabilir, ama mutluluk bulamaz. Aksine, koşarak ve hareket ederek, soğuk, fırtınalı havayla yüzleşerek, ona direnerek ve onu yenerek ve buna rağmen amaçlanan hedefe ulaşarak mutluluk bulur. Bu süreçte soluk soluğa kalır ve terler, ta ki en sonunda uyuma ihtiyacı hissedene kadar. Mutlu bir şekilde uyur, uyuduğu için değil, hareket ettiği ve hareketin tadını çıkardığı için, sonra yorulup uyuduğu için. Sabah ve akşamını uyuyarak geçiren bir adam için uyku keyifli değildir. Beden hareketle hayatın tadını çıkarır, .hareketsizlikle değil

Hayat iki tekerlekli bir bisiklet gibidir. Pedal çevirmeyi bıraktığınızda .kontrolü kaybedersiniz

.Tekerlek yakında düşecek

Amerikalı düşünür

Gandhi, sürekli hareket halinde ve durmaksızın ilerleyen bir insan yolculuğunda yol kenarında yürüdü. Onunla tanışmak isteyenler, belki de yabani otların ve çamurun arasından, yoksul ve göçmen kalabalıklarının arasından yürümek zorundaydı. Nefes nefeseyken onunla konuşmak ve koşarken onunla tartışmak zorundaydılar. Gandhi, Hindistan'ın köşelerini yollar arasında yürüyerek geçerken hızını ve enerjisini korurken, halkını barışçıl çalışma, harika pozitif enerji ve şaşırtıcı sadelikle özgürleştirdi. Bir insan lokomotifi gibi yürüdü, yoksul kitlelere yorulmadan önderlik etti, aralarında iyilik ve hoşgörü değerlerini yaydı. Mahatma Gandhi, yaşamanın en iyi yolunun sürekli hareket halinde olmak olduğunu akıllıca biliyordu. Bu hareket, üretken çalışma, yaratıcı bir zihin veya başkalarına saf bir gülümseme ve nazik bir sözle hayat veren yüce bir ruh yoluyla .olabilir

Gandhi'nin hikayesi

Bir şeyin hayat sahibi olduğuna dair tek kesin kanıt onun ,büyümesidir. Eğer büyüyorsanız

.Bu, hayattan zevk aldığınızın kanıtıdır

.Eğer büyüme durursa, bu hayatın durduğunun göstergesidir

Çiftçi ilkbaharda yan yana iki tohum ekti. İlk tohum şöyle diyordu: “Köklerimi toprağa salmak ve yaymak istiyorum, saplarımla kabuğu delmek ve tomurcuklarımı baharın gelişini duyuran bayraklar gibi yaymak istiyorum. Yüzümde güneşin sıcaklığını ve yapraklarımda sabahın yumuşaklığını hissetmek istiyorum.” Birkaç gün sonra, ilk tohumun dileği gerçek oldu, çiçek açtı, büyüdü ve yayıldı. İkinci tohuma gelince, şöyle diyordu: “Köklerimi yere serer ve karanlığa bırakırsam, tomurcuklarımın çiçek açmasına izin verirsem böceklerin onları yemesinden korkuyorum. Güvende yaşamak için yeryüzünde kalmam daha iyi.” Birkaç gün sonra, ikinci tohumun beklediği gibi, çiftçinin bıraktığı yerde kaldı. Bir tavuk yiyecek aramak için toprağı .kazarken, ikinci tohumu hareketsiz yatarken buldu ve yedi

İki tohumun hikayesi

:Gün boyunca kendinize birkaç kez şunu söyleyin

.Ben bu dünyaya verecek çok şeyi olan, güçlü, sevgi dolu bir insanım

.Gittiğim her yere sevgi ve barış götürüyorum

.Nefsimizi düşündüğümüz zaman korkarız

Üst benliğimizi düşündüğümüzde, karşımıza çıkan her şeyle başa .çıkabileceğimizi hissederiz

.Nefsimizi düşündüğümüzde, şeylerin kıtlığını hissederiz

Üst benliğimizi düşündüğümüzde, bir sürü şeyin bolluğunu .hissederiz

.Alt benliğimizi düşündüğümüzde kendimizi boş hissederiz

.Üst benliğimizi düşündüğümüzde kendimizi dolu hissederiz

Benim adım Michael ve 78 yaşındayım. Ben sıradan bir insanım, her şeyden önce varlığımın bu dünyada faydalı olmasını istiyorum ve hayatımın geri kalanında insanlarda olumlu bir izlenim bırakmak .istiyorum

!!Teşekkürler Michael

Uzun süre ne yapmam gerektiğini düşündüm ve geçmişte harika bir sesim olduğunu hatırladım, bu yüzden şarkı söylemeyi denedim. Neyse ki sesimin hala yankılandığını ve şarkı söylemeye uygun olduğunu gördüm. Yıllar önce kanserden ölen sevgili eşim Raisa'yı hatırladım, bu yüzden şiirler yazdım, besteledim ve kendi sesimle yedi şarkı söyledim. Bunları "Raisa Anısına Şarkılar" adını verdiğim bir .kasete ekledim. Tanrıya şükür, iyi karşılandı

Çalışmayı bırakmamaya karar verdim, ne olursa olsun, insanlığa faydalı olduğu sürece herhangi bir işte. Bu yüzden bir şirketle radyoda güçlü sesimin kalıntılarıyla bir dizi çocuk hikayesi okumak .için anlaştım ve Tanrıya şükür o deney de başarılı oldu

Hiç durmamaya karar verdim.. Hayatta kalmak ve insanlara fayda .sağlamak için her gün yeni bir şey yapıyorum

Size söylemeyi unuttum, ben ünlü bir adamım. Ben Mihail .Gorbaçov'um ve bir zamanlar eski Sovyetler Birliği'nin başkanıydım

Teşekkürler Michael.. Mesajın ulaştı ve senden önemli bir hayat dersi .aldık

.Hayatın israfı kullanmadığımız güçlerdedir

Almaktan kaçındığımız bir risk, ortaya çıkmasına fırsat vermediğimiz .gizli bir irade

Beş yaşındaki oğlumun garip bir hobisi vardı: Taşlar topluyordu. Onları dikkatlice seçer, temizler ve zaman zaman düzenlerdi. Ne zaman renkli, parlak bir taş bulsa, onu koleksiyonuna eklerdi. Ben bıkmış olsam da, o garip hobisinde ısrar etti. Bir gün bana, "Topladığım taşları satmak istiyorum." dedi. Bana bir kağıt parçasıyla geldi ve üzerine "Bir taş bir dolara." yazmamı istedi. Ben meşgulken, annesi ona ilanı yazmasına yardım etti. En iyilerinden beş tanesini ve gelirini koymak için bir sepet seçti ve taşlarını satışa sunmak için sokağın kenarına gitti. Yarım saat sonra ona acıdım, bu yüzden yanına gidip, "Nasıl gidiyor?" diye sordum. Bana, "Her şey yolunda. Endişelenme, baba. Taşları satın alacak insanlar var." dedi. Bu yüzden, yol kenarında taş satmaktan vazgeçmesi için onu ikna .edemedikten sonra eve döndüm

kaya satıcısı

Kısa bir süre sonra bir minibüs geldi ve o da neşelendi ve tabelayı onlara doğru salladı, kayalarını yolculara teklif etti. İlk kayayı içlerinden birine bir dolara sattı ve eve koşarak bana, "Sana kayayı bir .dolara satabileceğimi söylemiştim," dedi

O akşam, sepetinde üç dolar biriktirmişti. Bana altı yaşına girdiğinde yeni yıl için günlük harçlığının ne kadar olacağını sordu. Ona "Haftada bir dolar" dedim. "Bir dolar mı?!" dedi. O doları bir kaya parçası .satarak elde edebilirdim

Başkalarına verecek hiçbir şeyiniz olmadığında

.O yüzden onlara gülümsemenizi, iyimserliğinizi ve umudunuzu verin

Etrafınızda sizi gece gündüz izleyen gözler var, söylediğiniz her kelimeyi yakalayan küçük kulaklar var ve yaptığınızı yapmak isteyen küçük eller var. Sizin gibi olacağı günü hayal eden bir çocuk var, çünkü siz onun rol modelisiniz ve siz bilgelerin en bilgesisiniz ve büyüdüğünde tıpkı sizin gibi olmak isteyecek. Gözleri açık bir şekilde size bakan bir çocuk var ve küçük zihni size tamamen güveniyor ve .ona her zaman haklı olduğunuza dair ilham veriyor

Etrafınızda oynayan çocukların sizi izleyen ve her söylediğiniz ve .yaptığınız şeyle sizi takip eden küçük gözleri vardır

Seni izleyen küçük gözler

Çocuklarınıza tüm insanların adil, dürüst ve saf olmadığını öğretin. Onlara her kötü insan için bir kahraman, her yozlaşmış politikacı için sadık bir lider ve her adaletsiz düşman için iyi bir dost olduğunu .söylemelisiniz

Çocuklarınıza, çalışarak kazandıklarının, çalışmadan bedavaya elde .ettiklerinden daha değerli olduğunu öğretin

Çocuklarınıza yüksek moralle kaybetmeyi öğretin ki, kazanmaktan daha çok zevk alsınlar ve başarısızlığın acısına katlanacak kadar .güçlü olsunlar

Çocuklarınıza gülümsemenin, üzgünken gülmenin, gözyaşı .döktüğünde utanmamanın sırrını öğretin; gözyaşları ruhu temizler

Onlara zaferin zorluklarla yüzleşmekten, başarının ise başarısızlığın .derinliklerinden geldiğini öğretin

Onlara olumsuz konuşanları umursamamayı ve kendilerini başkalarıyla karşılaştırmamayı öğretin çünkü her zaman onlardan daha iyi veya daha kötü birileri vardır. Bunun yerine, ellerinden .gelenin en iyisini yapmayı ve başarılarını önemsemeyi öğretin

.Çocuklarınıza kalplerine ve ruhlarına asla fiyat biçmemeyi öğretin

Çocuklarınıza öğretin

.Bir çocuk alay konusu olarak yaşarsa utancı öğrenir

.Çocuk teşvikle yaşarsa, kendine güvenmeyi öğrenir

.Çocuk övgüyle yaşarsa, şeyleri takdir etmeyi öğrenir

Çocuk güven içinde yaşarsa, kendine ve başkalarına güvenmeyi .öğrenir

Bir çocuk kabul ve sevgi içinde yaşarsa dünyada sevgiyi keşfetmeyi .öğrenecektir

...Tekrar bir çocuk yetiştirebilseydim

Onu tehdit etmek ve sindirmek için parmaklarımı kullanmak yerine, .onunla birlikte boyama yapardım

Onunla birçok yolculuğa çıktım, onunla tarlalarda koştum, onunla .derelerden geçtim

..Bana bir şans daha verilseydi

...Tekrar bir çocuk yetiştirebilseydim

.Onunla daha az kavga eder, daha çok sarılırdım

.Daha az katı ve daha sevgi dolu olurdum

.Ona karşı daha az ciddi, daha çok şakacı olurdum

...Tekrar bir çocuk yetiştirebilseydim

Önce onun özgüvenini oluşturacağım, sonra da evin yapımıyla .ilgileneceğim

Her olumsuzluğun içinde ortaya çıkmayı bekleyen olumlu bir tomurcuk vardır ve yaşam sanatı, hayatımızdaki olumsuz durumu, tam .tersi olumlu bir duruma dönüştürmektir

.İnci istiridyeleri uzun zamandır insanlara bu büyük dersi veriyor

Acı gerçekleri ve kaçınılmaz zorlukları dönüştürmede

.Kendine ve başkalarına yarar sağlayan olumlu bir duruma

Bir kum tanesi istiridyenin kabuğuna düştüğünde, istiridye o kum tanesi yüzünden acı ve ızdırap hisseder, bu yüzden acısına bir çözüm bulmak için düşünmeye ve meditasyon yapmaya başlar. Uzun günler geçer ve o kum tanesini asla çıkaramayacağını anladığı gün gelir. Bir gün, düşüncesi onu o kum tanesiyle yaşamaya zorlandığı için onu güzel bir şeye dönüştürmek için çabalaması gerektiğine yönlendirir. Böylece, kum tanesini kaplamaya başlar, onu pürüzsüz ve cilalı hale getirir. Gün geçtikçe, kadınların boyunlarını süsleyen o güzel inciye .dönüşene kadar büyür

İstiridyenin hikayesi

.Yangın evimin çatısının çökmesine neden oldu

.Ama şimdi ayı görebiliyorum

Masahide - Zen Ustası

Viktor Frankl, II. Dünya Savaşı'nın toplama kamplarında babasını, annesini, karısını ve kardeşini kaybetti, burada açlığa, cinayete, hastalığa ve acımasız soğuğa katlandı ve mucizevi bir şekilde hayatta kaldı. Tüm bu psikolojik ve fiziksel enkazdan, hayatın en büyük .derslerinden bazılarını alarak çıktı

Victor, herkesin deneyimlediği tüm zorlu koşullara alışabileceğini, insan vücudunun birçok şeye dayanabileceğini ve hatta daha da önemlisi, insan ruhunun hayatta kalabileceğini ve muzaffer çıkabileceğini öğrendi. Dehşet anları, çevrelerindeki çirkinlikten

uzaklaşıp içsel güvenlik ve ruhsal özgürlük dolu bir hayata .geçmelerini sağladı

Enkazın altından

Hayatın küçük zevklerini ve sevinçlerini daha çok takdir etmeye • başladı. Hapishane duvarında duran güzel bir kuş görmek tarif edilemez bir sevinçti ve bir parça ekmek büyük bir mutluluk hissi veriyordu. Tüm zorlu koşullara rağmen bazen içtenlikle gülüyor ve .birbirleriyle şakalaşıyorlardı

Mahkûmlar arasında cömertlik açıkça görülüyordu ve iyi bir ruh hali • içinde yaşayan bazıları, son ekmek lokmalarını daha çok ihtiyacı .olanlara bağışlıyorlardı

Victor, her durumda lütuf bulunabileceğini öğrendi. Başkaları çıplak • tahtada uyumayı bir trajedi olarak görürken, o hala nefes aldığı, .gördüğü, duyduğu ve hayatta olduğu için Tanrı'ya şükretti

Victor insanları yargılamamayı öğrendi. İnsanların farklı ırkları ve • zevkleri vardır. Korkunç mahkumlar olduğu gibi iyi olanlar da vardır. .Ve kötü gardiyanlar olduğu gibi çok nazik ve cömert olanlar da vardır

O, her türlü noksan sıfatlardan münezzehtir; bizim bilmediğimiz .yerlerden her işi O idare eder

Eğer şartlarınız kötüleşirse korkmayın ve başınıza gelen her şeyde .Allah'ın bir hikmeti olduğuna güvenin

Kulübeniz yanıyor olsa bile, Tanrı'nın sizi kurtarmaya çalışacağını .bilin

cankurtaran botu

Şiddetli bir fırtına denizde bir gemiye çarptı ve onu batırdı. Yolculardan bazıları hayatta kaldı, dalgalar tarafından savrulup ıssız bir adanın kıyısına atılan bir adam da dahil. Adam bilincini geri kazanır kazanmaz ve nefesini toplar toplamaz dizlerinin üzerine çöktü ve Tanrı'dan yardım istedi, onu bu acı verici durumdan kurtarmasını .istedi

Adamın ağaç meyvelerini ve çalılıklarda avladığı hayvanları yediği, yakındaki bir dereden su içtiği, gece soğuğundan ve gündüz

sıcağından korunmak için ağaç dallarından yaptığı küçük bir kulübede .uyuduğu birkaç gün geçti

Bir gün adam, yemeği yanan çubuklarda pişerken kulübenin etrafında dolaşırken, geri döndüğünde ateşin etrafındaki her şeyi yakıp kül .ettiğini görüp şaşırdı

Bağırmaya başladı, "Tanrım, bu harap kulübe bile neden yandı? Bu dünyada hiçbir şeyim kalmadı." Endişeli ve üzgün bir şekilde uyudu. Sabahleyin, bir geminin adaya yaklaştığını ve bir kurtarma botu indirdiğini gördüğünde onu bir sürpriz bekliyordu. Adam geminin güvertesine çıktığında, onlara onu nasıl bulduklarını sormaya başladı. "Duman gördük, bu yüzden birinin kurtarma istediğini biliyorduk." .diye cevapladılar

Günün her anında, hasta, fakir veya zor şartlarda olsak bile, hayata dair tutumumuzu ve bakış açımızı seçme, ruhsal mutluluk içinde mi yoksa sefalet ve sefalet içinde mi yaşamak istediğimize karar verme ve bu acıyı büyümek, öğrenmek ve içimizdeki en iyiyi keşfetmek için bir fırsat olarak kullanma özgürlüğümüz olduğunu kendimize hatırlatmalıyız. Bunu yaptığımızda, kendimizi kurban olma yükünden .kurtarır ve hayata tutkuyla bağlanırız

Birincisi: Sorun başıma geldiğinde onu kabul ediyorum ve onu hayatın ayrılmaz bir parçası olarak görüyorum. Hayatın sorunlarının değişim, büyüme, gelişme ve öğrenme fırsatları olduğunu düşünerek olumlu düşünüyorum. Her olumsuz durumda olumlu bir şey olmalı, inanç ve Tanrı'nın iradesine ve bilgeliğine teslimiyet ve hayatın bize verdiği her şeyde, iyi veya kötü, tam bir kabul ve mutlak bir .memnuniyet olmalı

İkincisi: Cesaretli olun ve sorumluluk duygusuyla, tüm taraflar için .hakkaniyet ve adalet duygusuyla sorunu çözmek için inisiyatif alın

Sorunları çözerken

Üçüncüsü: Sabır, sebat ve sorunun çözümü için gerekli çalışmalar .tamamlanıncaya kadar yorulmadan çalışmaya devam etmek

Dördüncüsü: Sorunla başa çıkmada atılan doğru adımlar karşılığında ilahi armağanları kabul etmeye hazırlanmak ve ortaya çıkan sonuçlar ne olursa olsun Tanrı'ya şükretmek. Tek yapmamız gereken doğru .olanı yapmak ve tüm meseleler Tanrı'ya geri dönecektir

..Hayat bize musibetler ve felaketler getirirse

.İnlemeyi, bağırmayı, şikâyet etmeyi bırakmalıyız

.Akıllıca davranın ve sorunları çözün

.Sonra kendimizi yükselirken, büyürken ve ilerlerken izleriz

Bir çiftçinin atı derin ama kuru bir kuyuya düştü. Düşmenin acısıyla birkaç saat inlemeye başladı. Çiftçi onu nasıl geri alacağını merak etti, ancak daha sonra atın yaşlandığını ve yeni bir tane satın almanın daha iyi olacağını fark etti. Kuyu uzun süredir kuruydu ve doldurulması gerekiyordu, bu yüzden her iki sorunu da çözmek için kuyuyu doldurup atı içine gömmenin daha iyi olacağına karar verdi. İnsanlar toprak toplamaya ve kuyuya atmaya başladılar. At ne olduğunu anladı .ve acıyla dolu bir şekilde yüksek sesle kişnemeye başladı

Zorluklara rağmen ilerleme

Aniden! Ses kesildi ve herkes şaşırdı. Çiftçi kuyuya baktı ve gördükleri karşısında şok oldu. Atın üzerine bir parça toprak düştüğünde sırtını sallayarak onu silkeleyip üstünden kalktığını gördü. Ve böyle devam etti, üzerine toprak attıklarında sırtını sallayarak yere düştü ve yavaş yavaş üstünden kalktı, ta ki kuyu toprakla dolana kadar, at basit bir sıçrayış yaptı ve güvenli bir şekilde .yeryüzüne ulaştı

Mutluluk dünyayı bütün içerikleriyle kabul etmek, insanları .farklılıklarıyla kabullenmektir

Eksikliklerine rağmen kendini kabul etmek, geçmişini tüm .olumsuzluklarına rağmen kabullenmek

..İhanetlerine rağmen şimdi, belirsizliğine rağmen gelecek

Kabul, mutlu insanların temel bir özelliğidir. İnsanlar ne kadar .uyumluysa, o kadar mutludurlar

.Tam tersi doğrudur. En kabul edici insanlar en cömert olanlardır

Kendini olduğu gibi kabul eden, başkalarını da olduğu gibi kabul eder .ve hayatını ve içindeki her şeyi kabul eder

Kabul, memnuniyet anlamına gelmez. Çocuğumu olduğu gibi kabul .ediyorum ve davranışlarından memnun olmayabilirim

Korkularımı ve kaygılarımı kabul ediyorum ama onları değiştirmek için .çabalıyorum

Eğer sorunumu kabul etmezsem, elli yıl geçse bile ona bir çözüm .bulamayacağım

Birinin sorununu kabul etmediği sürece hiçbir doktor veya ilaç sorunu .çözmeye yardımcı olamaz

Hayatını kabul et

Bir kuyunun yakınında iple bağlanmış iki kova olduğu söylenir. Bunlardan biri boş ve mutlu bir şekilde aşağı iner ve dolu ve mutlu bir şekilde yukarı çıkar, dans eden iyimserlik gibi üzerinden su damlaları damlardı. Öteki ise boş ve üzgün bir şekilde aşağı iner ve dolu ve üzgün bir şekilde yukarı çıkar, ağlayan bir adam gibi üzerinden su akardı. Kuyunun ortasında buluşurlar. İyimser kova ağlayan meslektaşına sorar: Neden ağlıyorsun? Kova cevap verir: Ağır su taşıdığımda ve onu yukarı kaldırmam gerektiğinde, sadece arkadaşım beni kuyuya geri götürmek zorunda kaldığında, ona daha fazla su taşımam için nasıl ağlamayayım? Ağlayan kova iyimser meslektaşına sorar: Neden bu kadar mutlu ve dans ediyor gibi görünüyorsun? Kova cevap verir: Kuyunun dibine indiğimde, berrak suyla dolduğumda ve sonra tekrar gün ışığını görmek için yukarı çıktığımda nasıl dans ?etmeyeyim

:Başkalarına verebileceğimiz en büyük armağanlardan biri şudur

Gözlerini açıp kendi büyüklüklerini ve ihtişamlarını görmelerini .sağlamak

.ve farkına varmadıkları potansiyelleri vardı

Hindistan'da her sabah erken uyanan ve gününe nehirden evine su taşıyarak başlayan bir adam vardı. Omuzlarında taşıdığı uzun bir sopaya asılı iki kil testi kullanırdı. Testilerden biri sağlamdı, diğeri ise kırılmıştı. Sağlam testideki suyun tamamı eve ulaşırdı, ancak kırık testideki suyun yarısı adamın evine giderken akardı. Kırık testi üzgündü ve kötü şansından yakınıyordu ve sağlam testi gibi eve su yükünü taşıyamadığı için hayıflanıyordu. Bir gün testi adamla konuştu ve durumundan şikayet etti. "Kendimden utanıyorum ve senden özür dilemek istiyorum." dedi. Adam ona "Neden özür dileyesin?" diye sordu. Testi iç çekti ve durumunu ve bunca yıldır buna nasıl katlandığını anlattı. Nazik adam gülümsedi ve "Sabaha kadar bekle." .dedi

Kırık kavanoz

Ve sana neyin hoşuna gideceğini göstereceğim. Bir sabah erkenden, adam kırık kavanoza şöyle dedi: "Her gün geçtiğimiz yolun kenarındaki, sadece senin tarafına bakan ve diğer tarafa bakmayan güzel çiçeklere bak. Güneş ışığında çiçek açarkenki güzelliklerine, kokularının her yeri doldurduğuna bak. Senin durumunu uzun zamandır biliyordum, bu yüzden senin tarafındaki yolu tohumlarla örttüm ve her gün sulamana izin verdim. Nehirden eve yürürken senden akan su olmasaydı, yol izleyenlere neşe getiren o büyüleyici ".çiçeklerle dolmazdı

Mutlu kişidir, yalnızca gününe sahip olabilen kişi mutludur, içinde" :huzur olan ve şöyle diyebilen kişi mutludur

.Yarın, elindekilerin en kötüsünü getir

".Bugünü yaşamış olmam bana yeter"

John Dryden

Hayatı dolu dolu yaşadığımızda hayat dolu olur

.Ve biz, o anların her birinde bize verdiğiniz her şey için minnettarız

.Tam zenginlik, anın sahibi olmak ve tam kontrol sahibi olmaktır

.Endişelerin ve üzüntülerin derinliklerinde hayallere dalmanın yolunda

İyi bir yaşam, içimizdeki olumsuzlukları ortadan kaldırmanın bir .yoludur

Dünyayı tefekkür ederek ve onun çeşitli faaliyetlerine katılarak

.Ve sade, kaygıdan ve stresten uzak yaşayın

Her sabah kendime söz verdim, güne en yakın arkadaşımla buluşuyormuş gibi başlayacağım ve her sabah günümü mutlu kılmaya, gördüğüm herkesin yüreğine sevinç getirmeye dair sözümü .yenileyeceğim

Her gün kendime güller ekmeye, kalbime ve başkalarının kalplerine umut ekmeye söz verdim. Bir gün ruhuma mutluluk getirecek .rengarenk bir bahçe biçeceğimi umuyordum

Kendime söz verdim

Kendime korkuya yenik düşmemeye söz verdim, yoksa dalgalar beni yutar. Korku benim baş düşmanımdır ve korku içinde yaşayan .yenilmiş olarak ölür

Kendime, kalbimi zenginlik, sıcaklık ve şefkatle dolduracağıma, dilimin ise en değerli varlığım olacağına, fırsat buldukça şefkat .saçacağına söz verdim

Başarı duygusu, istediğiniz zaman ulaşabileceğiniz bir duygu .durumudur

.Zenginlik ve mali statü gibi hususlarla ilgisi yoktur

Maddi durumunuz ne kadar kötü olursa olsun kendinizi başarılı .hissedebilirsiniz

Tıpkı birçok zengin insanın kendini fakir hissetmesi gibi

Maddi durumları ne kadar iyi olursa olsun

New York City'li bir milyonerin Kosta Rika plajlarının tadını çıkarmak için tatile gittiği söylenir. Bir balıkçıdan aldığı balığı yerken, balığın lezzetli tadına hayran kalır. Sabah olur olmaz balıkçının yanına gider ve adamın bol miktarda mükemmel kalitede balık bulunan gizli bir yeri olduğunu ve balıkçının her gün sadece beş veya altı balık yakaladığını keşfeder. Milyoner balıkçı hakkında meraklanır. Neden daha fazla para kazanmak için daha fazla balık yakalamamıştır? Balıkçı, "Bunu yapsaydım, ailemle geçirecek, köyün çocuklarıyla oynayacak ve .müziğimi çalacak kadar zamanım olmazdı." diye cevap verir

Avcı

Ve her gece arkadaşlarımla şarkı söylüyorum, akşamları da lezzetli bir yemek yiyoruz. Ve her şeyden önemlisi, şu anda yakaladığım balıklar bana ve aileme yetiyor. Milyoner ona dedi ki, "Daha fazla balık yakalarsan, büyük bir balıkçı teknesi ve çocuklarının oynayabileceği büyük bir bahçesi olan bir ev satın alabilir ve bir balık konserve şirketi kurabilirsin. Sonra on yıl içinde bu kadar çok çalışmayı bırakıp New York'a gelip orada yaşayacak ve milyoner olacaksın. O zaman hayatının geri kalanında çalışmak zorunda kalmayacaksın." Balıkçı ona sordu, "O zaman ne yapacağım?" Milyoner cevap verdi, "Senin gibi sakin bir ülkedeki küçük bir köye taşınabilecek ve ailenle güzel vakit geçirebilecek, köyün çocuklarıyla oynayabilecek ve akşamları lezzetli bir yemek yerken arkadaşlarınla oynayıp şarkı

söyleyebileceksin." Balıkçı dedi ki, "Ama şimdi bunların hepsini ".yapıyorum

.Kabullenmek mutlu insanların temel özelliğidir

.En kabul edici insanlar en mutlu olanlardır

?Kendini kabul etmeyen, başkasını nasıl kabul edebilir

?Başkalarını kabul etmeyen biri, başkalarıyla nasıl yaşayabilir

?Başkalarıyla birlikte yaşamayan insan nasıl yaşar

Kanser teşhisi konulduktan sonra göğüslerinin alındığı gün, bir anda .etrafındaki tüm güzellikleri hatırladı

Birden gözlerini hatırladı, ne kadar güzel olduklarını ve mavi güvercin gibi onlarla ne kadar iyi görebildiğini, dahası gözlerinin ne kadar güzel .ve iri olduğunu ve büyüleyici bir ışıltıya sahip olduğunu

Kendisini seven, ona şefkatle yaklaşan ve tarifsiz bir şefkat gösteren .kocasını hatırladı

Üç çocuğunu, onları ne kadar sevdiğini ve hayatında hiç böylesini .görmediği iyi kalpli komşusunu hatırladı

minnettarlık

.Sayısız şeyi hatırladım

Tüm bunları ancak o gün hatırladı ve bir zamanlar çok sıradan gözüken şeyleri hiç hayal bile edemeyeceği bir şekilde görmeye .başladı

Kendinizden memnun olmadığınızda, dünyadaki hiçbir şey yeterli" olmaz. Para mutluluğa yol açmaz. Aslında, mutluluğu elde etmeyi zorlaştıran şey tam da budur çünkü sıkı çalışma teşvikini ortadan kaldırır. Kahramanca bir yolculuğa çıkmayı gereksiz kılar ve sonra

boşluğu doldurmak için kahramanca yolculuğun yerini zevk satın ".almaya çalışmak alır

Ursula K. Le Guin

.Eski bir ev istiyorum.. ama iyi ruhların yaşadığı

.Bir saat istiyorum.. ama onu sevgi dolu bir kalple geçirmek

.Bir gül ve bir su çarkı görmek istiyorum... ama güvenli bir ülkede

.Huzurlu bir gece istiyorum.. ama sevgilimin yüzünü düşleyerek

Gençtik ve tüm dünya bize yetmiyordu ve en önemsiz sebeplere gülerdik, ama arkadaşım parayı severdi ve sayısız miktarda paraya sahip olana kadar biriktirdi. Gün geçtikçe özgürlüğünü kaybetti ve paranın efendisi olmak yerine onun esiri oldu. Basit şeylerin tadını çıkarmanın sevincini kaybetti ve insanlardan uzaklaştı ve onlardan korkmaya başladı. Etrafına baktı ve kendisinden daha fakir ama daha mutlu ve daha huzurlu olan birçok insan buldu. Bu yüzden hayattan .büyük dersler çıkardı

Para, paranın anlamı hakkında ne düşündüğünüze ve nasıl .düşündüğünüze bağlı olarak iyi veya kötü olabilir

Paranın sırrı

.Ve paranın verdiği değerin tek sorumlusu o adamdır

Paranın çözemeyeceği büyük sorunlar vardır ama para insanlara yeni, .zor sorunlar çıkarabilir

.Para, mütevazı bir insanı mahvedebilir ve asil bir insanı yüceltebilir

Rahatlığın sahip olduğumuz parada değil, paraya sahip olmaktan elde ettiğimiz mutlulukta olduğunu ve tam yoksulluğun sadece paraya sahip olduğumuzda olduğunu keşfetti. Gerçek zenginlik, paramızın .bize verdiği mutluluktur

Amacın yeterlilik ve insanlardan ve zamandan emin olmak olduğunu, bunun ötesindeki her şeyin asil bir ahlaki amaç için olması gerektiğini .keşfetti

Bilgenin Sırları

Bilge kişi kendini açığa vurmadan bilgeliğini gösterir. Sakin bir şekilde yürür ve demir bir gözle gözlemler. Görüşlerini odaklanmış ve özlü bir şekilde ifade eder ve dikkat çekmemek için hızla uzaklaşır. Derin düşüncelerini sanki kendisine ait değilmiş gibi ifade eder, bunu yaparak büyük bir dinginliğe kavuşacağını ve aradığı nihai hedef olan ek bilgi edineceğini bilir. Bilge kişi zaferlerini kutlamaz, aksine yenilenlerin yenilgilerine acır ve ikinci turu kazanacakları umuduyla onları destekler, çünkü her zafer bir başarı değildir ve her yenilgi bir başarısızlık değildir. Bilge kişi şöhret ve gücün ruhunun en büyük yıkıcıları olduğunu bilir, çünkü hayatının geri kalanını onları korumaya .ve genişletmeye adayacaktır

Akıllı adam, zaman zaman güç ve itibar kuyusundan çıkmayı deneyen adamdır. İnsanların en cömerti, gücünü ve itibarını başkalarına bağışlayan adamdır. Akıllı adam için etrafında çok veya az insan olması, parasının çok olması veya olmaması önemli değildir. Akıllı adam için mutlu zamanlar ve üzgün zamanlar aynıdır ve ruhu insanlar ve olaylar tarafından ne kadar sarsılırsa sarsılsın, ruhu sabit kalır. Akıllı adam işini düşünmeden çalışır, hiçbir tadı benimsemeden tadını çıkarır, azı çok görür ve küçüğü büyük sayar. Üzüntü yaşar ama .rahatsız olmaz ve farkına varmadan büyük işler başarır

Yenilginin gücü

Bir süre sonra hayatınızın aksiliklerle, yenilgilerle, başarısızlıklarla ve .hayal kırıklıklarıyla dolu olduğunu fark edeceksiniz

Bir süre sonra sevgilinizin hayal ettiğiniz gibi biri olmadığını, ondan duyduğunuz vaatlerin sadece birer hayal ve söz içinde birer söz .olduğunu anlayacaksınız

Bahçenizdeki çiçeklerin solmaya başladığını, size yardım etmeyi hayal ettiğiniz oğlunuzun, neredeyse kırk yaşına gelmiş olmasına rağmen, her zaman yaptığınız gibi size yardım etmeye devam ettiğini fark .edeceksiniz

Bir süre sonra, ki bu çok uzun sürmez, bazı arkadaşlarınızın size .ihanet ettiğini fark edeceksiniz

Sonra yenilgileri kabullenmeye başlarsınız, bahçe duvarınızı yeniden inşa edersiniz ve meyveleri size getirmesini beklemek yerine kendi .meyve bahçenizi dikersiniz

Bir süre sonra çok değerli olduğunuzu, gerçekten güçlü olduğunuzu, yaşadığınız bütün yenilgilerin, hayal kırıklıklarının, acı tecrübelerin sizi .bükmediğini, ruhunuzu kırmadığını anlayacaksınız

Kendiniz bir lamba olun ve ışığı kendinizden başka yerde aramayın. Kendimizi iyileştirme güçleri ve enerjileri içimizdedir. Mutluluk ve iç huzuru, zihnimizden negatif düşünce zincirlerini kopardığımız anda .ortaya çıkan içimizdeki gizli enerjilerdir

.Korkularımızın %95'i gerçek değil, yanılsamadır

.Beklenen korkulardan dolayı uykusuz geçirdiğim günleri hatırladım

.Ve bir süre sonra bunların sadece birer illüzyon olduğunu keşfettim

Üç kovboy sabahın erken saatlerinden beri sığırları koruyordu. Bütün gün sığırları otlatmakla meşgul olduklarından, yemek yemeye vakitleri yoktu. Gün sona ererken, ikisi açlıklarından ve şehre vardıklarında yiyecekleri lezzetli yemeklerden bahsetmeye başladılar. İçlerinden biri, üçünün en ağırı olan üçüncüsüne aç olup olmadığını sorduğunda,

başını iki yana salladı. Akşam şehre vardıklarında, üçü de büyük biftekler sipariş etti ve üçüncü kovboy yemeğini büyük bir iştahla yemeye başladı. Arkadaşları ona daha önce söylediklerini ,hatırlattıklarında

Her şeyin bir zamanı vardır

Bir saat kadar sonra aç olmadığını söyleyince, "O saatte yiyecek .olmadığı için aç olduğunu söylemek akıllıca olmaz" cevabını verdi

.Henüz ulaşmadığınız bir köprüyü geçmenin endişesini yaşamayın

Dale Carnegie

.Hayatını dert etme. Doyasıya yaşa

Gittiğiniz her yerde başkalarının da sizi takip etmesini ve not almasını .sağlayın

Hikayenizi sizin için yazıyorlar. Yolculuğunuzun gelişmelerini takip .etmeye çalışsınlar

Hikaye unsurundan çok yolculuk unsuruna odaklandığınızda neler .olacak

Kendinizi yeniden keşfedeceksiniz, yani eski hikâyelere veda .edeceksiniz

.Zıpla, altınızdan bir ağ çıkacak

Sally Fıstık Kafası

Mutluluk seni takip ettiğinde

Pürüzsüz, ipeksi kuyruğunu seven bir kedi vardı. Sürekli peşinden koşup yakalamaya çalışıyordu ama nafile; sadece daireler çizerek dönüyordu. Tüm çabasını ve enerjisini harcadıktan sonra kuyruğunu unuttu ve günlük işi olan avlanma ve yavrularına bakma işine koyuldu. Kısa süre sonra, onu yakalamaya çalışırken onu her zaman meşgul eden kuyruğunun şimdi onu takip ettiğini, işini ve işini .yaparken adım adım arkasından yürüdüğünü keşfetti

Hayatın en büyük ironilerinden biri, mutluluğun nadiren onu aradığımızda veya peşinden gittiğimizde gelmesidir. Bunun yerine, genellikle çabalarımızı önemsediğimiz birine veya bir şeye odakladığımızda elde edilir. Bir hedefe doğru çalıştığımızda, mutluluk .kaçınılmaz olarak bizi takip eder

.Günün her anında hasta olduğumuzu kendimize hatırlatmalıyız

.Veya fakir veya zor ailevi koşullarda olanlar

..Ve hayat bizi hangi durumlara sokarsa soksun

.Hayata bakış açımızı ve tutumumuzu seçme özgürlüğümüz var

Ruhsal mutluluk halinde mi yoksa sefalet ve perişanlık halinde mi .yaşamak istediğimizi belirlemede

Yaşadıkça başımıza gelen olaylara karşı tutum ve düşüncelerimizin ne .kadar önemli olduğunu daha çok fark ediyorum

.Eğitimden, paradan, şartlardan daha önemlidir

.Görünüşten, yetenekten, beceriden daha önemlidir

Geçmişimizi değiştiremeyiz, başkalarının bize karşı davranışlarını .değiştiremeyiz ve kaçınılmaz olanı değiştiremeyiz

Değiştirebileceğimiz tek şey zihinsel tutumumuz ve bu tutuma ilişkin .duruşumuzdur

Sen ne düşünüyorsan osun

Hayatın %10'unun başımıza gelenlerden, %90'ının ise onlara karşı .tepki ve tutumumuzdan oluştuğuna inanıyorum

Yenildiğinizi düşünüyorsanız, yenilmişsinizdir. Korktuğunuzu düşünüyorsanız, korkmuşsunuzdur. Cesur olduğunuzu .düşünüyorsanız, cesursunuzdur

Kaybedeceğinizi düşünürseniz kaybedersiniz. Başarı bir zihin .durumudur

.Sen ne düşünüyorsan o'sun

Ben zenginlerin en zenginiyim

?Kız babasına sordu: Zengin misin baba

Cevap verdi: Evet... Çok zenginim. Zenginlerin en zenginiyim, çünkü çok sayıda güzel sözüm ve sınırsız yaşayan, içtenlikle ve koşulsuz sevgi veren sevgi dolu bir kalbim var. Zenginlerin en zenginiyim, çünkü varlığımı dolduran bir neşe hazinem var ve bunu en karanlık anlarda bile beni asla terk etmeyen bir gülümsemeyle ifade ediyorum. Üzgün olduğumda kendi kendime gülümsüyorum. Ve insanlara endişelerini gidermek, kendilerini güvende hissetmelerini ve dünyanın hala iyi ve huzurlu olduğunu hissettirmek için gülümsüyorum. Zenginim ve zenginlik, insanların sahip olduklarından gelen ruh zenginliği ve iffet anlamına gelir. Zenginlerin en zenginiyim, çünkü cömertlik ruhumu ve kalbimi dolduruyor. Hatalarım için kendimi affediyorum ve onlara karşı sert davranmıyorum, ancak nezaket ve incelikle düzeltiyorum ve başkalarını zayıflığımı hissettirmeden .affediyorum

Ama ben fakirliği sevmiyorum, çünkü fakirlik insanı inançsızlığa .götürür

.Zengin olmak için çok çalışıyorum

..Endişelendiğin zaman

.İnsanlara şefkat ve yardım eli uzatmak

.Ve o endişelerin nasıl kaybolup gittiğini izleyin

Zor bir durumdan geçtim, bunun boyutunu yalnızca Tanrı bilir. Dünya benim için çok dardı ve tanıdığım herkesin benim için dua etmesini istedim, Tanrı'nın endişelerimi gidereceğini umarak. Bu durumda devam ettim ve işler her geçen gün daha da kötüleşti. Bir gün yürürken, yol kenarında yarı çıplak bir kızla karşılaştım, yoğun bir kederle hıçkırıyordu. Kalbim onun için kırıldı ve yaşımı ve onurumun farkına varmadan yanına oturdum. Ona yardım edip onun için bir şey yapıp yapamayacağımı sordum, ama reddetti ve sessizce ağlamaya devam etti. Sonra, "Bana yardım edemeyeceksin." dedi. Ona, "Denememe izin ver." dedim. "Buradan uzaklaşmak istiyorum." dedi. Bu yüzden onu yakındaki bir restorana götürdüm ve sanki iki gündür bir şey yememiş gibi açgözlülükle yedi. Yemeğini bitirdiğinde, ona bir şey yapıp yapamayacağımı tekrar sordum. "Yaptım, çünkü açtım ve insanlardan korkuyordum, şimdi güvende ve tokum." dedi. Ben de .ona iyi dileklerimi sunarak veda ettim

Dua

Mutluluk. Elimi tuttu ve "Karşılığında hiçbir şey istemiyor musun? Bu benim bedenim ve ben bir fahişeyim ve sahip olduğum tek şey bu." dedi. "Senden başka bir şey isteyeceğim. Benim için dua etmeni istiyorum, böylece Tanrı sıkıntımı giderebilir." dedi. "Ben bir fahişeyken, günahlarda boğulurken Tanrı bana nasıl cevap verebilir?" dedi. Ona "Sen kalbi kırıksın ve Tanrı kalbi kırık olanlara cevap verir." dedim. Sonra veda edip yoluma devam ettim. Birkaç gün sonra, endişe bulutunun üzerimden yavaşça kalktığını hissettim ve kendi

kendime "Tanrı gerçekten o fahişenin duasına cevap verdi mi?" diye .sordum

Dünyanın neye ihtiyacı olduğunu kendinize sormayın"

.Bunun yerine kendinize, size hayatı neyin getirdiğini sorun

.O zaman yapmaya başla

".Çünkü dünyanın ihtiyacı olan şey hayat dolu insanlardır"

Dünyanın neye ihtiyacı olduğunu kendinize sormayın"

.Bunun yerine kendinize, size hayatı neyin getirdiğini sorun

.O zaman yapmaya başla

".Çünkü dünyanın ihtiyacı olan şey hayat dolu insanlardır"

Harold Truman Whitman

Hayatta, birini o kadar çok özlediğiniz anlar vardır ki, hayallerinizin .ancak o kişiye sımsıkı sarılarak gerçekleşeceğini düşünürsünüz

Mutluluğun bir penceresi kapandığında mutlaka bir diğeri açılır sizin için ama bazı insanlar sürekli kapanan pencereye bakıp açılan .pencereye ve yeni fırsatlara bakmazlar

Görünüşlere güvenmeyin, çünkü aldatıcıdırlar; sağlığa güvenmeyin, .çünkü kaybolabilirler

Hayaller, hayal etmek istediklerinizdir. İstediğiniz şeyin peşinden .gidin

.Hayat eşsiz bir şeydir, senin kendi tuvalindir, onu istediğin gibi boya

Hayatınızı neşeyle doldurun

.Gelecekteki mutluluğunuz geçmişi bırakabilme yeteneğinize bağlıdır

Birinin hayatını aydınlatmak için hiçbir fırsatı kaçırmayın. Samimi bir .cesaretlendirmenin birkaç sözcüğü bir kişinin hayatını değiştirebilir

Hayatınızı her an sevinçle doldurun, hayatınız başkaları için sevinç .kaynağı olsun

Eğer bu dünyada yalnızca bir anınız kaldıysa, hemen gidin ve her şey .için Tanrı'ya şükredin

Üç arkadaş yüksek bir dağa tırmanırken yollarını kaybettiler ve bir mağaraya rastladılar. Yiyecek bir şeyler bulmayı umarak mağaraya girme cazibesine karşı koyamadılar. Birdenbire kendilerini altın ve değerli mücevherlerden oluşan bir hazinenin önünde buldular. İkisi o hazineden ellerine geçirebildikleri her şeyi toplamakla meşguldü, üçüncüsü ise üzerinde bir şeyler yazan tek bir kağıt parçası buldu. O kağıttan memnundu ve üzerinde herhangi bir altın veya mücevher parçası taşıma zahmetine girmedi. Arkadaşları onun aptallığına ve kendileri gibi zengin olma fırsatını kaçırmasına şaşırdılar. Üçüncü arkadaşlarının her şeyini bırakıp bu kağıda ne yazdığını bilmek istediler. Sonunda, üçüncü arkadaş o kağıdı onlara gösterdiğinde sırrı .öğrendiler. Üzerinde sadece tek bir kelime yazıyordu: memnuniyet

Memnuniyet hazinesi

Şair Sadi Şirazi fakir bir adamın şöyle dediğini gördü: Hayatım boyunca, zamanın adaletsizliğinden hiç şikayet etmedim, yörüngede olduğum sırada yıldızlara da surat asmadım, sadece bir keresinde ayaklarımdaki ağrı çıplak ayak olmaktan dolayı şiddetli hale geldiğinde ve ayaklarımı örtmek için ayakkabı alamadığımda. Bu yüzden Kufe camisine girdim, kalbim çalkantılıydı ve orada kesik ayağı olan bir adam vardı. Durumu beni uyardı ve çıplak ayak olmanın .Tanrı'nın bana minnettar olmam gereken bir lütfu olduğunu gördüm

hardal tohumu

Bir kadının tek oğluyla mutluluk ve huzur içinde yaşadığı, ta ki ölüm gelip onu elinden alana kadar yaşadığı söylenir. Kadın oğlunun ölümü yüzünden çok üzgündü, ama umutsuzluğa kapılmadı. Bunun yerine köyün bilge adamına gitti ve oğlunu hayata geri döndürmek için gerekli tarifi söylemesini istedi, tarif ne kadar zor olursa olsun. Bilge :yaşlı adam derin bir nefes aldı, zihni dağıldı ve sonra şöyle dedi

Tarif mi istiyorsun? Hadi bana bir tane hardal tohumu getir, yeter ki bu .tohum üzüntüyü hiç tatmamış bir evden gelsin

Kadın büyük bir enerjiyle köy evlerini dolaşmaya başladı, hedefini arıyordu: hiç üzüntü duymamış bir evden hardal tohumu. İlk kapıyı çaldı ve genç bir kadın açtı. Kadın sordu, "Bu ev hiç üzüntü duydu mu?" Kadın acı bir şekilde gülümsedi ve cevapladı, "Benim bu evim üzüntüden başka bir şey duydu mu?" Ona kocasının bir yıl önce öldüğünü, onu dört kızıyla ve sadece birazı kalmış olan ev eşyalarını satmaktan başka geçim kaynağı olmadan bıraktığını anlatmaya başladı. Kadın çok etkilenmişti ve üzüntülerini hafifletmeye çalıştı. Ziyaretin sonunda arkadaş olmuşlardı ve uzun zamandır endişelerini şikayet edebileceği birine kalbini açmadığı için onu tekrar ziyaret edeceğine söz verene kadar bırakmak istemiyordu. Gün batımından önce kadın aynı istekle başka bir eve girdi, bu istek hiç üzüntü duymamış bir evden hardal tohumu bulmaktı. Ancak evin hanımından kocasının çok hasta olduğunu ve bir süredir çocuklarına yetecek kadar yiyeceği olmadığını öğrendiğinde hayal kırıklığı hemen onu vurdu. Bu hanıma yardım etmek aklına geldi, bu yüzden pazara gitti ve onlara yiyecek aldı ve eve döndü. Çocuklar için yemek pişirmesine yardım etti ve onları beslemeye katıldı. Sonra ona veda etti, bir …sonraki akşam onu ziyaret etmeyi umuyordu. Sabah, hanım

Ev ev dolaşıp bir hardal tohumu arıyordu ama ne yazık ki hiç üzüntü duymamış bir ev bulamadı ki halkından bir hardal tohumu alabilsin. İyi kalpli olduğu için girdiği her evin sorunlarını çözmeye çalışıyordu.

Günler geçtikçe hanım köydeki her evin dostu oluyor, onlara yardım ediyor ve sorunlarını çözüyordu. Aslında hiç üzüntü duymamış bir evden hardal tohumu aradığını tamamen unutmuştu ve köyün bilgesinin ona üzüntüyü yok etmek için en iyi sihirli tarifi verdiğini hiç .fark etmemişti

Dünyada bizi mutluluktan uzaklaştıran en büyük etken onu aramaya .çalışmaktır

Tarihçi Will Durant, mutluluğu bilgide aradığını ve yalnızca hayal .kırıklığı bulduğunu anlatmıştır

Sonra mutluluğu seyahatte aradı, ama sıkıntıdan başka bir şey .bulamadı

Mutluluğu zenginlikte aradı, ama kargaşa ve endişeden başka bir şey .bulamadı

Mutluluğu yazmakta aradı ama acıdan ve sıkıntıdan başka bir şey .bulamadı

Bir gün küçük bir arabanın içinde kucağında uyuyan bir çocukla .bekleyen bir kadın gördü

Sonra trenlerden birinden bir adam indi, yanına geldi, onu öptü, .çocuğu da uyandırmamak için nazikçe ve şefkatle öptü

Daha sonra adam ailesiyle birlikte oradan uzaklaştı ve Durant'ı şok .içinde bıraktı

.Çünkü mutluluğun gerçek anlamını kavramıştı

Sonra rahatlayın ve normal hayatın her yönünün ve her aktivitesinin .bir çeşit zevk ve neşe getirdiğini keşfedin

Hayat Yolculuğu

Mezun olduktan sonra hayatımın daha iyi olacağına kendimi inandırıyordum ama maalesef öyle olmadı. Kendi kendime, "Tamam,

hayatımın en mutlu anları kesinlikle evlenip oynayabileceğim iki güzel kızın babası olduktan sonra olacak" dedim. Kızları severim ama evliliğin sorunsuz olmadığını ve çocukların sürekli bir sıkıntı olduğunu keşfettim. "Tamam, büyüyecekler ve ben rahatlayacağım" dedim. Büyüdüklerinde ergenlik ve sorunları günleri geldi. "Yeni bir araba aldığımda, seyahate çıktığımda ve hayalimdeki eve sahip olduğumda şüphesiz mutluluğu bulacağım" dedim. Ama bundan daha mutlu yaşamak için zaman olmadığını keşfettim. Bana her zaman gerçek hayatın başlamak üzere olduğu gibi gelirdi ama hayatın bitmeyen zorluklardan başka bir şey olmadığını keşfettim. Her seferinde tamamlanması gereken bir görev, üstesinden gelinmesi gereken bir zorluk ve hayatın başlaması için aşılması gereken bir engel vardı. Sonunda, bunların hayat olduğunu anladım. Ve mutluluğa giden bir yol olmadığını, çünkü mutluluğun yolun kendisi olduğunu.

.Ve hayatın sevinci hayatın yolculuğunun kendisi olduğunu

Bir insanın gerçek gelişimi, öfke halinden çıkıp öfkeye kapıldığı .zamandır

Hoşgörü durumuna ve tiranlıktan hizmete

Homurdanmadan memnuniyete ve izolasyondan açıklığa

.Görünüş dünyasından özleri arama dünyasına

Yaşlı münzevi hücresinde oturmuş, sakin ve huzur içinde ibadet ederken, dişlerine kadar silahlanmış bir şövalye belirdi, gözlerinden öfke kıvılcımları çakarak münzeviye sordu: Bana cennet ve cehennemden bahset! Münzevi bir an sessiz kaldı, dudaklarında hafif bir gülümseme belirdi, öfkesi artan şövalyenin halini düşündü, münzevinin cevabını endişeyle ve telaşla bekledi. Sonunda münzevi dedi ki: Bu öfke, terbiyesizlik, zalimlik ve kabalık halindeyken cennet ve cehennemin sırlarını bilmek ister misin? Şövalyenin öfkesi yoğunlaştı ve tehditkar bir şekilde kükredi, kılıcını yukarı kaldırdı,

münzeviye vurmak istedi. Bunun üzerine münzevi bağırdı: Bana cehennemi sordun, burası cehennem. Kısa bir süre sonra şövalye şaşkınlığa kapıldı ve doğru cevabı vermek için hayatını riske atmaya cesaret eden bu narin varlığa karşı üzgün, acınası ve sevgi dolu görünüyordu. Gözleri minnet gözyaşlarıyla dolarken, münzevi şöyle .dedi: İşte cennet budur

Ruhun Sırları

Kalbinizde çözümsüz bulduğunuz şeyler konusunda sabırlı olmanızı .rica ediyorum

Çözülmemiş soru ve sorunlarınız karşısında lütfen sabırlı olun ve .bunları kapalı kapılar gibi değerlendirin

Cevabı belki de çok da uzak olmayan bir gün, yavaş yavaş .bulabilirsiniz

RainierMarialk

Başkaları sizi incittiğinde, size kızdığında veya size müdahale ettiğinde bunu kişisel algılamayın. Sizi kırmak istemezler, sadece .kendi eksikliklerini ve destek ve şefkat ihtiyaçlarını ifade ederler

İnsanların bencil, başkalarını kıskanan ve para peşinde koşan insanlar olduğunu gördüğünüzde, bunları kişisel algılamayın. Onlar, ebeveynlerinden miras aldıklarının ve toplumlarından çektikleri acıların tutsaklarıdır. Tanrı onları bu şekilde yarattı, kendileriyle .meşgul, güneşte yerlerini arıyorlardı

Hiçbir şeyi kişisel algılamayın

Sevdiğiniz birini kaybettiğinizde, vücudunuzun bir parçası çöktüğünde veya endişelerle çevrili olduğunuzda, her şeyi kişisel algılamayın. Bu ikilik olmadan hayat olmaz: ışık ve karanlık, gözyaşları ve gülümsemeler. Ve bu dünyada başınıza bir şey gelirse, bunu kişisel .algılamayın

Bütün zaaflarından arınmış insanlar

.Mutluluğun peşinde koşmazlar, onu aramazlar

.Hayatlarını olduğu gibi kabul ederler

.Mutluluk onlar için bir hediyedir

?Zaaflarından kurtulan o kişiyi duydunuz mu

Hayatının her anını etkili bir şekilde yaşama konusundaki olağanüstü * yeteneğiyle ayırt edilebilen türden bir insandır. Coşkudur ve hayatın her kaynağından yararlanmak ister ve hayatındaki her şeyi gerçekten sevdiğini ve hayatın ona verdiği her şeyden zevk alma konusunda .olağanüstü bir kapasiteye sahip olduğunu tam bir netlikle görürsünüz

Muhteşem bir bağımsızlığa sahip. Kimseye bağımlı olmayı reddediyor* ve insanlar ona olumsuz bir şekilde güvenmeye başladığı an, eriyen .bir buz kütlesi gibi tamamen ortadan kayboluyor

Zaaflarından kurtulmuş bir insanın resmi

Her şeyi kolaylıkla ve rahatlıkla yapar, şikâyet ederek, keşke her şey farklı olsaydı diye düşünerek zaman kaybetmez, hava durumu, fırtına gibi değişmeyecek şeylerden yakınmaz, dünyayı olduğu gibi şikâyet .etmeden, sızlanmadan kabul eder

Her durumda mizah bulur; hem gülünç hem de ciddi durumlarda * gülebilir. Hayatı her zaman çok ciddiye alan biri değildir. Değişimi ve

geleneklere karşı gelmeyi sever ve zaman zaman hayatla dalga geçebilir, gittiği her yere neşe ve kahkaha yayabilir. Kendini kabul etmiştir ve ruhuna sadıktır, bu yüzden kendiliğinden ve doğal .davranır

Cevaplarından nasıl kaçacağını bilmiyor, hiçbir şey hakkında numara * yapmıyor veya yalan söylemiyor. Hayatını etkili bir şekilde yaşamakla o kadar meşgul ki, birçok insanın hayatını dolduran ikiyüzlülüğe .ayıracak vakti yok

(Yapanlar yapar, eleştirenler suçlar ve her şeyden şikayet eder)

İnsanların ve şeylerin kendi algılarına uyması gerektiğini hissetmez. * Dünyanın belirli bir şekilde işlemesi gerektiğine inanmaz ve düzen ve düzenlemeyi kendi başına bir amaç değil, yararlı bir araç olarak görür. .Bu yüzden, işler ters gittiğinde, bunu basitçe kabul eder

Garsonla konuşmaktan çekinmiyor, dişçiye bütün gün insanların * ağzına ellerini sokmanın nasıl bir şey olduğunu sormaktan utanmıyor .ve bir şaire bir dizenin anlamını sormaktan çekinmiyor

Hiçbir işte elde ettiği başarıyı insan olarak başarısının ölçüsü * yapmaz, sadece eğlenceli ve hoşuna gittiği için bile her şeyi dener, .her şeye katılır

Başkalarını olduğu gibi kabul eder, hoşuna gitmeyen olayları * gerginlik ve öfkeye kapılmadan, sakinlikle değiştirmeye çalışır, .başkalarına umut ve beklenti bağlamaz

Başkalarını memnun etmek için giyinmez, başkalarını etkilemek için * oyun oynamaz ve davranışlarını haklı çıkarmak için çabalamaz. Basit ve kendiliğinden hareket eder. Ayrıca birini olduğu gibi olmaya ikna etmeye çalışmanın bir anlamı olmadığını da fark eder. Kötü bir izlenim .bırakmaktan asla korkmaz, ancak bunu yapmaya çalışmaz

Kendini tüm insanlığın bir parçası olarak görür ve kendisinden daha * fazla ayrıcalığa sahip birini gördüğünde bunu o kişi için bir kazanç ve

yarar olarak görür, kendinden hoşnutsuzluk ve ruhunda mutsuzluk sebebi olarak görmez. Hayatıyla o kadar meşguldür ki komşularını .gözlemlemeye vakit bulamaz

Ona sorarsanız: Kendini seviyor musun? Size güvenle cevap * .verecektir: Evet, kendimi seviyorum ve bundan memnunum

Bunlar gerçekten nadir kuşlardır. Her gün onlar için bir neşe ve .mutluluk kaynağıdır

Başarısızlık başarıya giden yoldur

Ünlü bir iş adamı bir keresinde şöyle demişti: "Şimdi 74 yaşındayım ve milyoner oldum, ancak bulunduğum yere gelmek için birçok şeyi denemek ve birçok şeyde başarısız olmak zorunda kaldım. :Başarısızlık hakkında öğrendiğim şey şu

.Sana hiçbir zaman kötü bir şey olmaz

.Ona hiçbir zaman kötü bir şey olmaz

.İşte gerçek bu ve başarısızlıkla başa çıkmanın anahtarı da bu

Bir sonraki adım için çabalamalısın ve vazgeçmemelisin. Derin bir .nefes al, kendini toparla, öğren ve bir sonraki adımı at

.Başarısızlık ölüm değildir

Yakınınızı kaybettiyseniz, yeni bir maceraya atılmış olabilirler, .dolayısıyla onu kaybetmek normaldir ve ağlamak da normaldir

Kayıp, hayat deneyimimizin bir parçasıdır ve olması gerektiği kadar .uzun süre devam edecek ve siz de iyi olacaksınız

Ölüm kesinlikle sondur. Devamı yoktur, merhaba veya elveda deme .şansı yoktur, ya da üzgünüm, seni seviyorum veya başka bir şey

!Hiçbir şey. Kapat! Oyun bitti. Güç kapalı. Son

Anı yaşayın, işlerinizin yolunda olduğundan emin olun, her gün .ailenizle ve arkadaşlarınızla yaşayın ve her anın güzelliğini arayın

Hayatınızın son anını asla bilemezsiniz, bu yüzden şimdi yaşamanızı .öneririm

Karşınıza çıkan fırsatları değerlendirmenizi öneririm. Gülümsemenizi, sarılmanızı, paylaşmanızı, gülmenizi, risk almanızı ve hoşgörünüzü artırmanızı öneririm. Düşüncelerinizi izlemenizi, olumsuz olanları fark .etmenizi ve bunları olumlu olanlarla değiştirmenizi öneririm

İlk başta zor olabileceğini biliyorum, ancak düşünceleriniz ortadan kaldırılabilir. Olumsuz düşüncelerin üzerine çıkabilir ve sadece .zihninizi yeniden eğitmeniz gerekir. Bunu yapma gücüne sahipsiniz

.Şu an, hayatınızdaki tek andır. Garanti edebileceğiniz tek andır

.İnsanlara en iyi hizmeti, onların içindeki iyilikle yüzleştiğimde veririm

Her birimizin içinde iyilik vardır. Kendimizi bu derin ruhsal doğanın .yanına yerleştirdiğimizde mucizeler yaratabiliriz

Eylemlerinizin Tanrı'nın huzurunda gerçekleştiğini, içinizdeki iyiliğin O'nunkiyle uyumlu hale geldiğini, potansiyelinizin ortaya çıktığını ve dünyanın dönüştüğünü bilseydiniz, eylemleriniz konusunda ne kadar .daha fazla özgüvene sahip olurdunuz, hayal edin

Her gün başkalarıyla ilişkiler içindesiniz ve "hepimizin içinde iyilik var" fikrini ilişkilerinize uyguladığınızda, bu ilişkiler inanılmaz bir şekilde dönüşecektir. Bu, içinde yaşanacak kadar iyiliğin olduğu bir .dünyadır

Wayne Gretkse, "Ateşlemediğiniz mermi her zaman ıskalar." demiş. Bir kişi başarısızlıktan korktuğu için hareket etmezse, hiç denemezse, zaten başarısız olmuştur. Ve sadece ileriye doğru hareket ederek, zaten başarmıştır. Hedeflerinize hemen ulaşamayabilirsiniz, ancak bazı değerli dersler öğrenmiş olacaksınız ve bu, bir dahaki sefere .başarılı olma olasılığınızı güçlendirecektir

Gelecekteki mutluluğu güvence altına almanın en iyi yolu, bugün" ".mümkün olduğu kadar mutlu olmaktır

Konfüçyüs

Şimdiki zaman, gücümüze ve mutluluğumuza erişebileceğimiz tek .zamandır

Sırada ne olduğuna dair aşırı endişe, dikkati şimdiki zamandan çalar. Geleceğe dalmak, zihnin tamamen yokluğudur. Zihin geleceğe çok .fazla odaklandığında, şimdiki zamandan tamamen yok oluruz

Her zaman şu anın bir noktasında kendimizi en güçlü, mutlu ve yaratıcı hissederiz. Şu anda yaşamadığımız sürece bu şeyleri kaybederiz. Şu anda, sakin bir zihinle an be an yaşamayı öğrendikçe, .daha güçlü, daha yetenekli ve daha mutlu olursunuz

Hayatınız şu andır

Ruh sağlığına ulaşmanın yolu anda yaşamaktan geçer, deneyimlerimiz .düşüncelerimizden gelir

Muhtemelen bir gün gelecek ve geçmiş hayatınıza bakıp hayıflanacaksınız: Hayatımda pek çok güzel şey oldu, ama bunların !tadını çıkaramadım

.Şimdiki zaman, bir şeylerin yapılabileceği tek zamandır

Anı yaşayıp, anı yaşadığınızda etrafınızdaki herkes sizin canlılığınızı, .enerjinizi ve doğallığınızı hissedecektir

Yaşadığınız ana tüm dikkatinizi verdiğinizde, zamanı yenersiniz ve gerçek zamanın neden sadece şimdiki zamanda var olduğunu öğrenirsiniz. Şimdiki zaman sonsuzdur ve asla bitmez. Sadece şimdiki zamanda olanlar önemlidir. Şimdiki zaman, neşe hissedebileceğiniz .tek zamandır

.Dün geçti, yarın bir muamma, bugün ise bir armağandır

Eleanor Roosevelt

Kendinize hak ettiğiniz takdiri verin

Her sabah aynanın karşısına geçip kendinize şu komik cümleyi "!söyleyin: "İşte buradayım, geri döndüm ve her yerim daha iyi

Kendinize koşulsuz takdir gösterin. Ne olursa olsun veya başkalarının ne yaptığına veya hissettiğine bakmaksızın, varlığınıza ve nezaketinize .takdir gösterin

Hindistan'da insanı sırtında altın dolu keseler taşıyan bir eşeğe benzeten ahlaki bir benzetme vardır; eşeğin ağır bir uykuyla yürüdüğü, elindeki hazineyi fark edip takdir etmek için zorlu yolundan .başını kaldırmadığı anlatılır

İçimizde her zaman muazzam bir şey vardır ve biz bunu çoğu zaman .bilmeyiz

..Sıra, sıra, sıra

.Teknenizi akıntıya karşı yavaşça yönlendirin

,Neşeyle, neşeyle, neşeyle

Hayat sadece bir rüyadır

İyimser bir savaşçı olmak, sevinç için günlük bir savaşta mutlu olmaya yönelik yoğun bir bağlılıktır, iyimser kalmak ve hayata ve her ana karşı olumlu bir tutum benimsemek için verilen mücadeledir, sorunların hayatın bize güçlü olmayı öğretme yolu olduğunun farkına .varmaktır

Eğer zorlukların ortasında bile şükretmeyi kendinize öğretirseniz, her .zorluğun ardında gizli bir nimet keşfedeceksiniz

Şükreden bir kalp sağlıklı bir kalptir ve şükretmeyi sürdüren bir insan .güçlü bir ruhsal bağışıklık sistemine sahip insandır

İyimser bir savaşçı ol

Hayattaki gerçek mutluluk, kendinizi asil ve güçlü olduğunu bildiğiniz bir amaç uğruna kullandığınızda; molozların içine atılmadan önce kendinizi tamamen teslim ettiğinizde; dünyanın sizin mutluluğunuza kendini adamamasından yakınan bencil, küçük, ateşli bir hastalık ve .yakınma yığını olmak yerine, bir doğa gücü olduğunuzda ortaya çıkar

.Gençlik hayatın bir dönemi değildir“
.Bu bir zihin halidir
,İnancınız kadar gençsiniz
,Ve yaşlı bir adam, ne kadar şüphe etsen de
.Genç bir adam da senin kadar kendine güveniyor
,Ve korktuğun kadar yaşlı bir adam
,Senin gibi hırslı bir genç adam
.Ve senin gibi çaresiz bir ihtiyar
Hal Arthur

Genç kalmak için yapmanız gereken tek şey, hayatınızın her alanında genç bir tutum sergilemek ve ruhunuzun kaynaklarını sürekli yenilemektir. Gençlik ve gençlik hissiyle dolu yaşlılığımızı geçirelim. :İşte sırlar

daima genç

Çeviklik hareket etmeyi, hafif olmayı ve fazla kilolardan kurtulmayı * .gerektirir

Sonra yürüyüşünüzü fark edin. Yürüyüş şeklimiz karakterimizin en * güçlü dış kanıtıdır. Kasvet, korku ve endişe kalıntıları yerine neşe ve aktivite dolu bir ruhla hareket edin. Vücudunuz içinizde olup bitenlerin gerçek bir aynası olacaktır. Zarif hareket zarif ve güzel düşünmeye, psikolojik dengeye, duyguların kontrolüne ve tek kelimeyle hayatta .neşeye yol açar

İçinizdeki her şeyin yukarıya, gökyüzüne ve hayata doğru * yönelmesine izin verin. Başınızı, boynunuzu, gözlerinizi ve ruhunuzu geleceğe doğru yöneltin. Sesiniz bile yankılanmalı, güven ve umut dolu olmalı, şikayet, umutsuzluk ve yenilgiye teslimiyet notaları .hissedebileceğiniz eski ses yerine

Coşku ve ilgi: Gençler söyleyecekleri şeyler konusunda her zaman * coşkuludur. Seslerinde bir ilgi dalgası hissedebilirsiniz ve her an harekete geçmeye ve konuştukları şeyi uygulamaya hazır olduklarını hissedersiniz. Gençlerin seslerini bakması bu kadar ferahlatıcı kılan şey budur. Coşku, iyimserlik ve hayata güven arasındaki belirgin .bağdır

Yaşlılar düz, kuru, keskin çizgilerle hareket ederken, gençler kavisli,* yumuşak ve esnek çizgilerle hareket eder. Çiçekler kadife kadar .yumuşakken, yaşlı ağaçlar ve bitkiler dokunulduğunda kuru ve serttir

Sakin bir ses, konuştuğunuz kişideki düşmanlığı ve nefreti ortadan* kaldırır. Bu, onun üzerinde sihir gibi çalışır ve nedenini bilmeden .söylediklerinize katılır. Bu sihirdir

Gençlerin konuşmalarına bakın ve hepsinin yaptıkları veya olmasını * bekledikleri bir şeyle ilgili olduğunu göreceksiniz. Yaşlıların hastalıkları ve endişeleri, bu dünyadaki iyi şeylerin eksikliği ve

arkadaşlarının ihaneti etrafında dönen konuşmalarının aksine, tüm .konuşmalarında iyimserdirler

Yaşamdaki tutumunuz, zamanın ruhundan kopuk, daimi bir muhalif * .değil, öğrenmek ve fikirleri kabul etmek isteyen birinin tutumu olsun

O halde sevin ve hayatınızın hiçbir aşamasında sevmekten * vazgeçmeyin, çünkü sevgi hayat iksiridir ve sevgi hayat sevgisidir, .insanların sevgisidir ve tüm yaratıkların sevgisidir

Kendiniz üzerinde bir hakkınız var ve hayattan mutlu olma hakkınız .var

Cennetten geldin ve cennete döneceksin, öyleyse neden onların ?arasını cehennem ve azap haline getiriyorsun

Tanrı'ya en yakın olan insanlar mutlu ve neşeli olanlardır. Yaşam sevincini elde ettikleri bir başarıya veya üstesinden geldikleri bir zorluğa bağlamayanlardır. Selam ve saygıyı hak ederler. Onlar için her şey güzeldir çünkü Tanrı'nın güzel eseridir. Felaketlerle bile yüzleşirler ve dudaklarından gülümseme eksik olmaz. Neşeliyseniz Tanrı sizinle ilgilenir ve sizi mutlu eder. Depresyondaysanız korku ve sefalet sizi yönetir. Seçimi yapan sizsiniz. Sadece bir içecek var, balla için veya colocynth ile için. İlahi cömertliğin hazinesinden sadece iyilik iner ve .kötülük insanın yargısıdır

Birisi zalim eller tarafından öldürülen şehitlerin asılı bedenlerini görünce şöyle dedi: Ey Rabbim, zalimler hakkındaki rüyan müminlere zarar verdi. Rüyasında o şehitleri cennette eğlenirken gördü ve birisi ona şöyle dedi: Zalimler hakkındaki rüyası onları en yüksek .cennetlere çıkardı